

Jadłospis za okres od 2024-03-25 do 2024-04-03

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-25 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2456.97 kcal; Białko: 96.22 g; W glowodany ogółem: 320.77 g; Cukier: 44.05 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.39 g; Błonnik: 29.70 g; Sól: 40.64 g						
2024-03-26 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Salceson drobiowy 70g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2170.24 kcal; Białko: 96.58 g; W glowodany ogółem: 272.66 g; Cukier: 48.54 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.71 g; Błonnik: 26.60 g; Sól: 6.97 g						
2024-03-27 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler 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
	Serek do chleba 100g 100g 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	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z kapusty kiszonej b/c 150g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 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: 2395.22 kcal; Białko: 114.64 g; W glowodany ogółem: 295.82 g; Cukier: 43.17 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.12 g; Błonnik: 26.50 g; Sól: 37.03 g						
2024-03-28 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	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		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salceson drobiowy 70g	
	Salatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2299.19 kcal; Białko: 114.99 g; W glowodany ogółem: 291.04 g; Cukier: 36.63 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.26 g; Błonnik: 31.71 g; Sól: 10.56 g						
2024-03-29 pi tek	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 truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2249.65 kcal; Białko: 85.70 g; W glowodany ogółem: 342.76 g; Cukier: 100.58 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.63 g; Błonnik: 28.99 g; Sól: 10.47 g						
2024-03-30 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten .mleko 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		Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Sałatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: 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: 2159.74 kcal; Białko: 90.69 g; W glowodany ogółem: 297.70 g; Cukier: 57.07 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.78 g; Błonnik: 30.07 g; Sól: 42.39 g						
2024-03-31 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Babka piaskowa 100g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Serek do chleba 50g 50g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : mleko	Posiłek nocny Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	wikła z chrzanem 100g Spos.obróbki: gotowanie					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2570.67 kcal; Białko: 133.54 g; W glowodany ogółem: 355.87 g; Cukier: 37.16 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.32 g; Blonnik: 32.50 g; Sól: 39.11 g

2024-04-01 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g 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	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml 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 ywcz: Warto energetyczna: 2263.43 kcal; Białko: 121.05 g; W glowodany ogółem: 296.94 g; Cukier: 47.27 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.40 g; Blonnik: 25.32 g; Sól: 33.22 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-02 wtorek	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie				Salata zielona li 35g	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2071.75 kcal; Białko: 110.40 g; W glowodany ogółem: 271.96 g; Cukier: 47.37 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.20 g; Błonnik: 35.55 g; Sól: 29.06 g

2024-04-03 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salceson drobiowy 70g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	pomidor 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2199.76 kcal; Białko: 102.56 g; W glowodany ogółem: 279.82 g; Cukier: 46.46 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.60 g; Błonnik: 30.34 g; Sól: 9.71 g

Jadłospis za okres od 2024-03-25 do 2024-04-03

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-25 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2334.12 kcal; Białko: 93.04 g; W glowodany ogółem: 289.90 g; Cukier: 29.29 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.26 g; Błonnik: 30.95 g; Sól: 40.81 g						
2024-03-26 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Salceson drobiowy 70g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek wie y 50g		jabłko 100g		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2273.12 kcal; Białko: 110.41 g; W glowodany ogółem: 263.64 g; Cukier: 36.40 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.85 g; Błonnik: 28.88 g; Sól: 7.25 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-27 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler 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
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jabłko 100g		Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150g		Herbata b/c 250ml	
	Sałatka typu grecka 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: 2149.61 kcal; Białko: 110.36 g; W glowodany ogółem: 270.03 g; Cukier: 22.59 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.90 g; Błonnik: 33.32 g; Sól: 36.94 g						
2024-03-28 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salceson drobiowy 70g	
	Sałatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka 100 g 100g	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2170.05 kcal; Białko: 105.16 g; W glowodany ogółem: 269.20 g; Cukier: 31.81 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.45 g; Błonnik: 44.87 g; Sól: 14.83 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-29 piątek	Mleczna z płatkami jczmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	jabłko 100g	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2183.04 kcal; Białko: 97.64 g; W glowodany ogółem: 286.93 g; Cukier: 39.76 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.97 g; Błonnik: 26.42 g; Sól: 14.89 g						
2024-03-30 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Mus owocowy 100g 100g
	Ser ołty 60g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka, mleko, gorczyca Spos. obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos. obróbki: duszenie		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko 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: 2004.75 kcal; Białko: 102.63 g; W glowodany ogółem: 258.63 g; Cukier: 36.66 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49.27 g; Błonnik: 30.00 g; Sól: 42.31 g						
2024-03-31 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Babka piaskowa 100g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	wikła z chrzanem 100g Spos.obróbki: gotowanie					
	Herbata b/c 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2486.22 kcal; Białko: 130.57 g; W glowodany ogółem: 334.12 g; Cukier: 30.58 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.20 g; Błonnik: 33.75 g; Sól: 39.28 g

2024-04-01 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g 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	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2219.73 kcal; Białko: 127.63 g; W glowodany ogółem: 276.42 g; Cukier: 31.23 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.43 g; Błonnik: 29.60 g; Sól: 33.36 g

2024-04-02 wtorek	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g		Fasolka szparagowa 150g		Pasta z miruny i jarzyn 80g	szynka drobiowa 30 g 30g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pomidor 50g	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2118.25 kcal; Białko: 110.87 g; W glowodany ogółem: 281.09 g; Cukier: 41.43 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.31 g; Błonnik: 41.86 g; Sól: 29.58 g						
2024-04-03 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salceson drobiowy 70g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	pomidor 50g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2116.98 kcal; Białko: 103.79 g; W glowodany ogółem: 257.20 g; Cukier: 30.60 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.50 g; Błonnik: 34.88 g; Sól: 9.73 g						

Jadłospis za okres od 2024-03-25 do 2024-04-03

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-25 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2456.97 kcal; Białko: 96.22 g; W glowodany ogółem: 320.77 g; Cukier: 44.05 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.39 g; Błonnik: 29.70 g; Sól: 40.64 g						
2024-03-26 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2189.87 kcal; Białko: 110.22 g; W glowodany ogółem: 274.64 g; Cukier: 48.26 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.86 g; Błonnik: 26.68 g; Sól: 5.69 g						
2024-03-27 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler 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
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 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: 2127.81 kcal; Białko: 109.04 g; W glowodany ogółem: 281.55 g; Cukier: 41.98 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.98 g; Błonnik: 25.58 g; Sól: 33.90 g						
2024-03-28 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		pomidor 50g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2135.98 kcal; Białko: 117.36 g; W glowodany ogółem: 268.41 g; Cukier: 39.79 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.10 g; Błonnik: 37.03 g; Sól: 10.40 g						
2024-03-29 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 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	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2321.09 kcal; Białko: 83.81 g; W glowodany ogółem: 360.10 g; Cukier: 100.60 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.86 g; Błonnik: 26.90 g; Sól: 14.65 g						
2024-03-30 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pomidor 100 g 100g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,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: 2101.97 kcal; Białko: 97.34 g; W glowodany ogółem: 309.84 g; Cukier: 67.82 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.67 g; Błonnik: 28.72 g; Sól: 39.72 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-31 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Babka piaskowa 100g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	wikła z chrzanem 100g Spos.obróbki: gotowanie					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2570.67 kcal; Białko: 133.54 g; W glowodany ogółem: 355.87 g; Cukier: 37.16 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.32 g; Blonnik: 32.50 g; Sól: 39.11 g						
2024-04-01 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g 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	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml					

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2250.43 kcal; Białko: 120.65 g; W glowodany ogółem: 294.44 g; Cukier: 47.27 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.19 g; Błonnik: 24.52 g; Sól: 30.22 g						
2024-04-02 wtorek	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie				Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2071.75 kcal; Białko: 110.40 g; W glowodany ogółem: 271.96 g; Cukier: 47.37 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.20 g; Błonnik: 35.55 g; Sól: 29.06 g						
2024-04-03 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	pomidor 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	pomidor 50g
	Kakao. 250ml		Buraczki 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

#### 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2112.24 kcal; Białko: 112.29 g; W glowodany ogółem: 266.25 g; Cukier: 54.33 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.25 g; Błonnik: 25.53 g; Sól: 6.91 g						

Jadłospis za okres od 2024-03-25 do 2024-04-03

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-25 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2351.55 kcal; Białko: 101.14 g; W glowodany ogółem: 345.45 g; Cukier: 51.38 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.95 g; Błonnik: 26.37 g; Sól: 33.28 g						
2024-03-26 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi smym nt 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata 250ml				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2046.22 kcal; Białko: 104.74 g; W glowodany ogółem: 309.38 g; Cukier: 52.76 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.17 g; Błonnik: 23.85 g; Sól: 5.54 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-27 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemiaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g A lergeny : mleko		Filet z drobiu 150g A lergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Szpinak 150g 150g A lergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	Sałata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2327.22 kcal; Białko: 125.03 g; W glowodany ogółem: 327.62 g; Cukier: 57.10 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.53 g; Błonnik: 24.38 g; Sól: 32.58 g

2024-03-28 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml A lergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Ziemiaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g A lergeny : mleko
	Sałatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g		Gulasz 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2257.20 kcal; Białko: 126.14 g; W glowodany ogółem: 325.55 g; Cukier: 55.08 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.87 g; Błonnik: 34.40 g; Sól: 32.50 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-29 piątek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.35 kcal; Białko: 87.56 g; W glowodany ogółem: 389.35 g; Cukier: 105.98 g; Tłuszcz: 37.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.40 g; Błonnik: 29.43 g; Sól: 14.03 g						
2024-03-30 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g 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 450ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	
	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pomidor b /s 100g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2036.30 kcal; Białko: 98.99 g; W glowodany ogółem: 355.47 g; Cukier: 77.42 g; Tłuszcz: 37.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.02 g; Błonnik: 30.77 g; Sól: 43.08 g						
2024-03-31 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		zupa makaronowa n 450ml Alergeny: seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Babka piaskowa 100g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g		Udziec z kurczaka. 250g		Salatka jarzynowa mr nt 100g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Buraczki 150g  Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2183.95 kcal; Białko: 125.84 g; W glowodany ogółem: 333.28 g; Cukier: 29.04 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.49 g; Błonnik: 28.77 g; Sól: 30.79 g						
2024-04-01 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g  Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml  Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	szynka drobiowa 30 g 30g		Schab duszony 150g  Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa nt 150g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2016.03 kcal; Białko: 120.38 g; W glowodany ogółem: 301.93 g; Cukier: 54.91 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.01 g; Błonnik: 23.08 g; Sól: 27.87 g						
2024-04-02 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml  Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g  Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	szynka drobiowa 30 g 30g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Kawa zbo owa 250ml				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2040.85 kcal; Białko: 123.12 g; W glowodany ogółem: 327.45 g; Cukier: 56.78 g; Tłuszcz: 34.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.59 g; Błonnik: 26.38 g; Sól: 19.63 g						
2024-04-03 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1996.78 kcal; Białko: 98.30 g; W glowodany ogółem: 305.56 g; Cukier: 54.98 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.37 g; Błonnik: 30.09 g; Sól: 31.36 g						