

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek
Śniadanie Kefir 1 szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1 szt./Alergeny: 3/ Sałata 3g Pomidor 120g Szczypiorek 0,2 p. Masło 15g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a,1b/	Śniadanie Baleron drobiowy. 35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka z brokułami z czosnkiem 120g/Alergeny: 3,10,7/ Sałata 0,09p. Kielki 5g Masło 15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kawa zbożowa na mleku 220g. /Alergeny: 7,1b,1c/ Schab pieczony 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą 105g /Alergeny: 7/ Papryka konserwowa 40g /Alergeny: 9,10/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,1b/	Śniadanie Pasta z mięsa gotowanego 80g/Alergeny: 10/ Serek taratry 2 szt./Alergeny: 7/ Pomidor 120g Rukola 10g Masło /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a,1b/	Śniadanie Jogurt naturalny 1 szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z ogórka. 150g Jajo faszerowane. 60g/Alergeny: 3,7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa z pora 350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka w jabłku na parze 200g Surówka z białą rzodkwią. 130g /Alergeny: 10/ Surówka z czerwonej kapusty. 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy 350ml Schab w szpinaku na parze 200g/Alergeny: 7/ Mizeria 150g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa ryżowa 350ml /Alergeny: 9/ Morszczuk na parze 160g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora. 120g /Alergeny: 7/ Surówka z pomidorów 120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Kompot 250ml	Obiad Zupa ogórkowa z jajkiem 350ml /Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsny pomidorowy duszony 200g /Alergeny: 9,7/ Surówka z papryki 110g Makaron orkiszowy gotowany ^{1a} 100g/Alergeny: 3/ Kompot 250ml	Obiad Zupa z białej kapusty 350ml /Alergeny: 9/ Udko pieczone. 300g Sałata z kefirem. 100g /Alergeny: 7/ Surówka z rzodkiewki. 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Kompot. 250ml
Podwieczorek Pomarańcza 1 szt.	Podwieczorek Jabłko 1 szt.	Podwieczorek Grejfrut 1 szt.	Podwieczorek Jabłko 1 szt.	Podwieczorek Kiwi 1 szt.
Kolacja Pierś pieczona 50g /Alergeny: 6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Papryka surowa 100g Ogórek surowy 50g Masło. 15g /Alergeny: 7/ Herbata Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a,1b/	Kolacja Szynka drobiowa gotowana. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2 szt./Alergeny: 7/ Pomidor 120g Rzodkiew tarta 50g Masło. 15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1 szt./Alergeny: 7/ Sałatka z kalaflorem i fasolą 120g/Alergeny: 3/ Rolada z indyka 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 27g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Mozzarella z bazylią. 62g /Alergeny: 7/ Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,1b/	Kolacja Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy 45g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z czerwonej soczewicy 60g Pomidor 40g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
1613 Kcal; Białko ogółem 99,02 g, Tłuszcz 53,98 g, Węglowodany ogółem 201,13 g, Sód 1256,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,41 g, Błonnik pokarmowy 35,13 g, w tym cukry 31,32 g,	1702 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,36 g, Białko ogółem 106,17 g, Tłuszcz 58,1 g, Węglowodany ogółem 206,2 g, Sód 1465,55 mg, Błonnik pokarmowy 35,18 g, w tym cukry 27,08 g,	1507 Kcal; Białko ogółem 88,38 g, Tłuszcz 56,01 g, Węglowodany ogółem 179,24 g, Sód 1492,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,61 g, Błonnik pokarmowy 32,19 g, w tym cukry 15,69 g,	1762 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,36 g, Białko ogółem 105,78 g, Tłuszcz 55,21 g, Sód 1930,48 mg, Węglowodany ogółem 219,25 g, Błonnik pokarmowy 29,99 g, w tym cukry 27,84 g,	1649 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,22 g, Białko ogółem 85,13 g, Tłuszcz 70,98 g, Węglowodany ogółem 182,73 g, Sód 1489,25 mg, Błonnik pokarmowy 29,88 g, w tym cukry 18,89 g,

Jadłospis

Dieta ubogoenergetyczna, okres: 2026-02-01 - 2026-02-09

06.02 piątek	07.02 sobota	08.02 niedziela	09.02 poniedziałek
Śniadanie Maślanka200g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów150g. Sałata3g Masło8g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1/a,1b	Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Jajecznic na parze.120g /Alergeny: 3/ Szyńka konserwowa drobiowa50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gRzodkiewka 0,22p.Ogórek surowy90g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Szyńka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z ogórka.150g Rukola10g Papryka surowa100g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90 /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Szyńka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Rukola 10gPomidor 50gOgórek surowy50g Papryka surowa100g Masło /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250mlWoda mineralna niegazowana1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Pulpet na parze 130g/Alergeny: 3/ Mizeria130g Surówka z sałaty lodowej.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa cebulowa350ml /Alergeny: 9/ Kurczak curry duszony250g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Surówka z pekińskiej kapusty150g Kompot 250ml	Obiad Zupa krupnik 350ml/Alergeny: 1,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g/Alergeny: 7/ Surówka z białą rzodkwią 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa fasolowa350ml /Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony200g Surówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Surówka z pomidorów100g Kasza gryczana na parze70g Kompot 250ml
Podwieczorek Mandarynka 1szt	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.
Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów.50g /Alergeny: 7/ Rukola10g Kiełki 5gPapryka surowa35g Masło /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy40g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,1 2/ Ser mozzarella.70g /Alergeny: 7/ Pomidor120g Papryka surowa100g Kiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor 50gChleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/ Masło.15g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 200g/Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri /2szt.Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
1511 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,71 g, Białko ogółem 100,35 g, Tłuszcz 46,72 g, Węglowodany ogółem 186,75 g, Sód 1485,5 mg, Błonnik pokarmowy 28,82 g, w tym cukry 14,71 g,	1826 Kcal; Białko ogółem 109,85 g, Tłuszcz 64,09 g, Węglowodany ogółem 224,65 g, Sód 1783,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,95 g, Błonnik pokarmowy 43,3 g, w tym cukry 39,74 g,	1708 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,46 g, Białko ogółem 90,37 g, Tłuszcz 50,26 g, Węglowodany ogółem 244,12 g, Sód 1632,37 mg, Błonnik pokarmowy 40,69 g, w tym cukry 27,4 g,	1560 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,21 g, Białko ogółem 95,6 g, Tłuszcz 48,27 g, Węglowodany ogółem 205,03 g, Sód 1411,5 mg, Błonnik pokarmowy 38,05 g, w tym cukry 23,94 g,

