

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Piersz pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo1szt. gotowane /Alergeny: 3/ Sałata 3gPomidor40g Szczypiorek0,2p. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1,1b/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250mlJabłko1szt.	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka grecka120g. /Alergeny: 10,7/ Sałata0,09p. Pączek 1szt./Alergeny: 1a,1b,3,7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a,1b Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku225ml/Alergeny: 1d,7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą105 /Alergeny: 7/ Brzoskwinia konserwowa100g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/a,1b Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Parówka na ciepło100g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser typu włoskiego 43g/Alergeny: 7/ Kielki 5gOgórek surowy90g Chleb żytnio razowy 27g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Masło 8/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Ryż na mleku200ml /Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem i mozzarellą100g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pomidor80g Rukola10g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata250g
Obiad Barszcz ukraiński350ml /Alergeny: 9,10/ Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym. 130g/Alergeny: 7,10,1/ Surówka z białą rzodkwią130g. /Alergeny: 10/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Roladka schabowa na parze 180g. Mizeria150g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa ryżowa.350g /Alergeny: 9/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1,3/ Surówka z pora.120 /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9/ Zapiekanka mięsna z makaronem280g /Alergeny: 1a,3,7/ Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem350g /Alergeny: 9,7,1/a Pulpet gotowany w sosie 125g/Alergeny: 1a,1b,3,7/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mus warzywno-owocowy 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym120g /Alergeny: 4/ Ogórek surowy50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów50g /Alergeny: 7,3/ Rzodkiew tarta50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiolem i fasolą 120g/Alergeny: 3/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Ser żółty35g. /Alergeny: 7/ Szynka konserwowa drobiowa50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3Pomidor120g Rzodkiew tarta50g Rukola 10gMasło 8g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 27/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły27 /Alergeny: 1a,1b/ Herbata	Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ciecierzycy 50gPapryka surowa 100gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
2356 Kcal; Białko ogółem 145,96 g, Tłuszcz 63,79 g, Węglowodany ogółem 324,45 g, Sód 2178,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,17 g, Błonnik pokarmowy 48,17 g, w tym cukry 38,28 g,	2606 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37,5 g, Białko ogółem 121,45 g, Tłuszcz 94,11 g, Węglowodany ogółem 341,55 g, Sód 2114,14 mg, Błonnik pokarmowy 45,15 g, w tym cukry 28,11 g,	2170 Kcal; Białko ogółem 100,41 g, Tłuszcz 59,4 g, Węglowodany ogółem 330,54 g, Sód 1543,71 mg, Błonnik pokarmowy 42,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,8 g, w tym cukry 29,04 g,	2114 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 44,32 g, Białko ogółem 117,03 g, Tłuszcz 95 g, Węglowodany ogółem 197,09 g, Sód 2330,43 mg, Błonnik pokarmowy 24,98 g, w tym cukry 14,18 g,	2288 Kcal; Białko ogółem 114,54 g, Tłuszcz 72,07 g, Węglowodany ogółem 314,54 g, Sód 1820,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,48 g, Błonnik pokarmowy 37,4 g, w tym cukry 21,31 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

16.02 poniedziałek	17.02 wtorek	18.02 środa	19.02 czwartek	20.02 piątek
Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku. 200g/Alergeny: 7,1a/ Połudwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów.150g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki kukurydziane na mleku195 ml /Alergeny: 7,1a,1c/ Pasta z jaj z natką 120g/Alergeny: 3,7/ Pieczeń drobiowa60g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata3 Kielki5g Brzoskwinia konserwowa 100gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa.120g /Alergeny: 9,3,10/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka200g /Alergeny: 7/ sałatka z wędliną 80g/Alergeny: 3,10,1a,6,7,9/ Rolada drobiowa szpinakowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rukola10g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1/a,1b Herbata 250ml	Śniadanie Płatki kukurydziane na mleku 195g/Alergeny: 7,1a,1c/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a,1d3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa rybna.350ml /Alergeny: 9,2,4,14,10/ Szynka duszona z cebulą200g Surówka z sałaty lodowej.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa grochówka.350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka w papryce na parze 200gSurówka z białą rzodkwią. 130g/Alergeny: 10/ Ryż na parze 70gKompot.250ml	Obiad Zupa krupnik.350ml /Alergeny: 1c,9/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1,3/ Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z bobem.350ml /Alergeny: 9,10/ Gulasz myśliwski duszony160g /Alergeny: 1a/ Buraczki z chrzanem 190gKasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony120g /Alergeny: 3,1a,1b,7/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser fromage40g /Alergeny: 7/ Papryka surowa35g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Połudwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser typu włoskiego43 g/Alergeny: 7/ Pomidor120g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Papryka surowa 40gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser biały z kefirem50g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Twarożek ze szczypiorkiem. 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 80g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
2190 Kcal; Białko ogółem 107,53 g, Tłuszcz 76,32 g, Węglowodany ogółem 288,72 g, Sód 1816,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,48 g, Błonnik pokarmowy 38,6 g, w tym cukry 22,95 g,	2509 Kcal; Białko ogółem 131,21 g, Tłuszcz 76,95 g, Węglowodany ogółem 330,42 g, Sód 2092,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38,46 g, Błonnik pokarmowy 48,15 g, w tym cukry 41,32 g,	2038 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,33 g, Białko ogółem 95,35 g, Tłuszcz 58,21 g, Węglowodany ogółem 302,29 g, Sód 1598,71 mg, Błonnik pokarmowy 39,02 g, w tym cukry 17,76 g,	2109 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,71 g, Białko ogółem 114,54 g, Tłuszcz 63,82 g, Węglowodany ogółem 291,32 g, Sód 2390,3 mg, Błonnik pokarmowy 42,98 g, w tym cukry 19,79 g,	2179 Kcal; Białko ogółem 105,98 g, Tłuszcz 73,29 g, Węglowodany ogółem 293,29 g, Sód 2291,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,58 g, Błonnik pokarmowy 38,78 g, w tym cukry 18,59 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gMasło15g. /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata z pomidorem.120g Sałata0,09szt. Babka z jabłkami 1 szt./Alergeny: 1a,3,7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a,1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku225ml /Alergeny: 1d,7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z roszponką100g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło100g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek tartare naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Sałata 3gChleb zwykły90g /Alergeny: 1a,1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Ryż na mleku200g /Alergeny: 7/ Sałata z jajkiem i mozzarellą100g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Pomidor bez skórki 150gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1/a,1b Herbata 250ml
Obiad Zupa barszcz czerwony350ml . /Alergeny: 9,7/ Filet z kurczaka w jabłku na parze 200gKalafior gotowany130g Sałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa grycikowa350ml /Alergeny: 9,1a/ Roladka schabowa w sosie na parze150g /Alergeny: 9,7,1a/ Buraczki na ciepło 200gSurówka z selera170g. /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa ryżowa.350ml /Alergeny: 9/ Dorsz na parze w sosie koperkowym 120g/Alergeny: 2,4,14,1a,7/ Fasolka gotowana 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 250g/Alergeny: 11,9,7/ Sałata z jogurtem0,15 szt. /Alergeny: 7/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 9/ Pulpet na parze w szpinaku 150g/Alergeny: 1a,1b,3,7/ Surówka z marchewki 130gSałata z buraków.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Banan1szt. Suchary25g /Alergeny: 1a,3,6,7/	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.
Kolacja Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski /200gAlergeny: 7/ Roszponka 10gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata	Kolacja Szyńka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Jabłko pieczone1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a,1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir /200gAlergeny: 7/ Sałata z kalafiorom.180g /Alergeny: 3,7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a,1d3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Szyńka konserwowa50g drobiowa /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gChleb zwykły90g /Alergeny: 1a,1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Połędwica z majerankiem 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Tuńczyk w sosie własnym100g /Alergeny: 4/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
1965 Kcal; Białko ogółem 112,36 g, Tłuszcz 52,91 g, Węglowodany ogółem 271,33 g, Sód 1336,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,35 g, Błonnik pokarmowy 30,65 g, w tym cukry 26,92 g,	2306 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,65 g, Białko ogółem 102,41 g, Tłuszcz 59,88 g, Węglowodany ogółem 362,38 g, Sód 1296,64 mg, Błonnik pokarmowy 42,79 g, w tym cukry 33,86 g,	1920 Kcal; Białko ogółem 97,96 g, Tłuszcz 51,19 g, Węglowodany ogółem 280,95 g, Sód 918,27 mg, Błonnik pokarmowy 26,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,58 g, w tym cukry 22,7 g,	2040 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,01 g, Białko ogółem 100,96 g, Tłuszcz 79,91 g, Węglowodany ogółem 243,12 g, Sód 1652,08 mg, Błonnik pokarmowy 26,95 g, w tym cukry 21,68 g,	2250 Kcal; Białko ogółem 129,17 g, Tłuszcz 65,53 g, Węglowodany ogółem 303,26 g, Sód 1492,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,56 g, Błonnik pokarmowy 34,32 g, w tym cukry 23,95 g,

16.02 poniedziałek	17.02 wtorek	18.02 środa	19.02 czwartek	20.02 piątek
Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku.200g /Alergeny: 7,1a/ Połudwica sopocka.35g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów120g Sałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250mlMasło 10g/Alergeny: 7/	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pieczeń drobiowa60g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Pasta z jaj z natką 120g/Alergeny: 3,7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb pszenny.100g /Alergeny: 1a,3,7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety140g /Alergeny: 3,9,7/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor120g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a,/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 200ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną150g /Alergeny: 3,7,1a,6,9,10/ Rolada drobiowa szpinakowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata0,09szt. Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki kukurydziane na mleku195 ml /Alergeny: 7,1a1c/ Rolada z indyka 35/Alergeny: 1a,1d3,6,7,9,10/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Roszponka10g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a/ Herbata 250ml
Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Szynka duszona w sosie własnym.120g Brokuły gotowane120g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa jarzynowa. 350ml/Alergeny: 9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g/Alergeny: 7/ Fasolka gotowana 100gRyż na parze70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa krupnik.350ml /Alergeny: 1c,9/ Dorsz na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa koperkowa350ml /Alergeny: 9/ Gulasz wołowy gotowany120g /Alergeny: 9,7/ Sałatka z buraków200g. Kasza jaglana na parze 90gKompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Jajo gotowane w sosie koperkowym120g. /Alergeny: 3,1a,7/ Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1sztWafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko pieczone 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.
Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Roszponka 10gSałata3g Bułka pszenna 1szt./Alergeny: 1a,3,7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250g	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a/ Herbata 250ml
1984 Kcal; Białko ogółem 116,36 g, Tłuszcz 46,3 g, Węglowodany ogółem 288,35 g, Sód 1526,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,08 g, Błonnik pokarmowy 25,12 g, w tym cukry 19,45 g,	2005 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,28 g, Białko ogółem 116,88 g, Tłuszcz 53,28 g, Węglowodany ogółem 277,33 g, Sód 1724,08 mg, Błonnik pokarmowy 26,51 g, w tym cukry 19,75 g,	2188 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,56 g, Białko ogółem 106,59 g, Tłuszcz 56,41 g, Węglowodany ogółem 328,99 g, Sód 714,77 mg, Błonnik pokarmowy 31,46 g, w tym cukry 15,18 g,	1908 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,76 g, Białko ogółem 109,22 g, Tłuszcz 46,04 g, Węglowodany ogółem 278,92 g, Sód 1620,55 mg, Błonnik pokarmowy 30,74 g, w tym cukry 21,38 g,	2026 Kcal; Białko ogółem 112,03 g, Tłuszcz 64,3 g, Węglowodany ogółem 264,82 g, Sód 1504,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,69 g, Błonnik pokarmowy 29,59 g, w tym cukry 25,55 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela
Śniadanie Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj.60 /Alergeny: 3,7/ Ogórek surowy90 Sałata3 Pomidor 40Masło15. /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90 /Alergeny: 1a,1b/	Śniadanie Sałatka z brokułami 120g/Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Kielki5 Masło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 30/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy40g /Alergeny: 1/ Herbata 250mlSok pomidorowy 1szt.	Śniadanie Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą70g /Alergeny: 7/ Masło8g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 30/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 40g/Alergeny: 1a,1b/	Śniadanie Parówka na ciepło100g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Kielki5g Roszponka 10gMasło8g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z jajkiem i mozzarella 100g/Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pomidor80g Rukola10g Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/200g	Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/200g	Drugie śniadanie Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Serek kiri1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet z kurczaka na parze 130gSurówka z czerwonej kapusty. 130gSałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Roladka schabowa na parze180g . Mizeria120g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa ryżowa 350g/Alergeny: 9/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora. 120g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9/ Makaron z sosem mięсно-jarzynowym duszonym 290g/Alergeny: 3,9/ ^{1a} Surówka z selera 150g/Alergeny: 9/ Kompot 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Pulpet na parze 130g/Alergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym120g /Alergeny: 4/ Papryka surowa 100gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szyunka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie70g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor40g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30 /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy40g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiozem i fasolą120g /Alergeny: 3/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1,a,1d 3,6,7,9,10/ Sałata3g Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy40g /Alergeny: 1a,1b/ Masło.15g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Szyunka konserwowa drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Rzodkiew tarta50g Masło8g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ciecierzycy50g Papryka surowa100g Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
1957 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,72 g, Białko ogółem 127,51 g, Tłuszcz 55,23 g, Sód 2411,07 mg, Węglowodany ogółem 257,9 g, Błonnik pokarmowy 39,79 g, w tym cukry 33,02 g,	2000 Kcal; Białko ogółem 116,18 g, Tłuszcz 77,96 g, Węglowodany ogółem 230,14 g, Sód 1647,06 mg, Błonnik pokarmowy 41,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,26 g, w tym cukry 29,97 g,	1741 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,61 g, Białko ogółem 98,35 g, Tłuszcz 47,86 g, Sód 1479,63 mg, Węglowodany ogółem 235,1 g, w tym cukry 17,39 g, Błonnik pokarmowy 35,92 g,	2002 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,58 g, Białko ogółem 104,17 g, Tłuszcz 87,71 g, Węglowodany ogółem 211,88 g, Sód 2811,08 mg, Błonnik pokarmowy 35,13 g, w tym cukry 11,85 g,	1882 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,89 g, Białko ogółem 107,72 g, Tłuszcz 63,45 g, Węglowodany ogółem 239,64 g, Sód 1495,57 mg, Błonnik pokarmowy 39,44 g, w tym cukry 16,07 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

16.02 poniedziałek	17.02 wtorek	18.02 środa	19.02 czwartek	20.02 piątek
Śniadanie Kawa zbożowa na mleku220g. /Alergeny: 7,1b,1c/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów.150g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30 g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pasta z jaj z natką 120g/Alergeny: 3,7/ Pieczeń drobiowa 60g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata3g Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Masło8g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek kiri1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 120g/Alergeny: 3/ Rukola 10gMasło10g. /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 200g/Alergeny: 7/ sałatka z wędliną80g /Alergeny: 3,10,1a,6,7,9/ Rolada drobiowa szpinakowa50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kielki 5gMasło8g /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG /30gAlergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,1b/	Śniadanie Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a,1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g Twarożek ze szczypiorkiem. 50g/Alergeny: 7/ Masło 8g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/
Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/200g	Drugie śniadanie Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Kielki5g Masło8g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Masło8g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa rybna dietetyczna 350g/Alergeny: 2,4,14,9/ Szynka duszona z cebulą200g Surówka z sałaty lodowej.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa grochówka350g /Alergeny: 9/ Filet z indyka w papryce na parze200g Surówka z białą rzodkwią.130g /Alergeny: 10/ Ryż brązowy na parze70g Kompot 250ml	Obiad Zupa krupnik350ml /Alergeny: 1c,9/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Gulasz wołowy gotowany 120g/Alergeny: 9,7/ Surówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze70g Kompot 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem350ml /Alergeny: 9,7/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot250ml
Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Piers pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Papryka surowa35g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego 43g/Alergeny: 7/ Pomidor 120gOgórek surowy 90gChleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Masło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Herbata 250g	Kolacja Pasta z serów. 75g/Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Ogórek surowy60g Kielki5g Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1/ Masło15g. /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło. 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG /30gAlergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy 90gRoszponka 10gSałata 10gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy40g /Alergeny: 1a,1b/
1771 Kcal; Białko ogółem 106,87 g, Tłuszcz 56,58 g, Węglowodany ogółem 225,22 g, Sód 1678,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,73 g, Błonnik pokarmowy 31,84 g, w tym cukry 15,92 g,	2247 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37,52 g, Białko ogółem 126,52 g, Tłuszcz 76,81 g, Węglowodany ogółem 269,36 g, Sód 2181,88 mg, Błonnik pokarmowy 47,87 g, w tym cukry 29,14 g,	1930 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,42 g, Białko ogółem 110,27 g, Tłuszcz 55,71 g, Węglowodany ogółem 266,61 g, Sód 1709,87 mg, Błonnik pokarmowy 39,28 g, w tym cukry 14,97 g,	1992 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,35 g, Białko ogółem 116,56 g, Tłuszcz 68,4 g, Węglowodany ogółem 250,03 g, Sód 2195,31 mg, Błonnik pokarmowy 45,16 g, w tym cukry 23,17 g,	1820 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,44 g, Białko ogółem 99,59 g, Tłuszcz 64,15 g, Węglowodany ogółem 227,92 g, Sód 1920,21 mg, Błonnik pokarmowy 34,13 g, w tym cukry 16,11 g,

