

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela
Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą 105g/Alergeny: 7/ Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jajo gotowane w sosie jogurtowym 120g/Alergeny: 3,1a,7,9/ Ser fromage80g /Alergeny: 7/ Galareta drobiowa.140g /Alergeny: 3/ Sałata 3gMasło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z kaszą bulgur 110gPolędwica drobiowa40g /Alergeny: 1,a3,4,5,6,7,9,10,11 Pomidor50g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku.200g /Alergeny: 7,1a/ Pierś pieczona 30g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajecznica na parze 90g/Alergeny: 3/ Sałata3g Rzodkiew tarta z kefirem50g /Alergeny: 7/ Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser typu greckiego50g /Alergeny: 7/ Sałatka z pieczarkami120g /Alergeny: 3,10/ Rukola10g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ kotlet mielony z ryby125g /Alergeny: 3,1a1b,4,5,6,9,10,11,7, 2,14/ Surówka z pora.120g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa szczawiowa. 350ml/Alergeny: 9,7/ Schab z cebulą i pieczarkami. 150gSurówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot.250ml Jabłko1szt.	Obiad Barszcz ukraiński350ml /Alergeny: 9,10/ Gołąbki poznańskie dietetyczne w sosie pomidorowym250g /Alergeny: 7,1a,3,9/ Fasolka gotowana100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa żurek 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Dorsz z pieca z masłem czosnkowym /130gAlergeny: 2,4,14,10,7,1a,3/ Surówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot. 250ml	Obiad Zupa fasolowa350ml /Alergeny: 9/ Spagetti z sosem mięsnym duszonym250g /Alergeny: 1a,9/ Surówka z kapusty pekińskiej. 150gKompot. 250ml
Podwieczorek Kiwi 1szt	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Wafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/ Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.
Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Paprykarz 60g/Alergeny: 4/ Ogórek surowy90g Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana45g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser żółty35g. /Alergeny: 7/ Pasta z czerwonej soczewicy60g Sałata3g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Papryka surowa35g Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 62g/Alergeny: 7/ Pomidor 50gMasło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kielbasa krakowska drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ sałatka z fetą155g /Alergeny: 9,7,3,10/ Masło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2091 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,69 g, Białko ogółem 94,5 g, Tłuszcz 71,17 g, Węglowodany ogółem 287,37 g, Sód 2349,81 mg, Błonnik pokarmowy 36,85 g, w tym cukry 20,87 g,	2630 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 41,33 g, Białko ogółem 161,26 g, Tłuszcz 92,64 g, Węglowodany ogółem 311,88 g, Sód 2307,79 mg, Błonnik pokarmowy 46,15 g, w tym cukry 33,75 g,	2702 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,41 g, Białko ogółem 128,54 g, Tłuszcz 72,1 g, Węglowodany ogółem 411,5 g, Sód 2436,75 mg, Błonnik pokarmowy 51,37 g, w tym cukry 24,55 g,	2310 Kcal; Białko ogółem 110,64 g, Tłuszcz 80,95 g, Węglowodany ogółem 318,6 g, Sód 2042,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,64 g, Błonnik pokarmowy 37,96 g, w tym cukry 27,02 g,	2349 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37,88 g, Białko ogółem 114,46 g, Tłuszcz 90,4 g, Węglowodany ogółem 299,9 g, Sód 2279,55 mg, Błonnik pokarmowy 60,62 g, w tym cukry 70,31 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

26.01 poniedziałek	27.01 wtorek	28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek
Śniadanie Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z sera białego z ogórkiem60g /Alergeny: 7,10,3/ Sałata3g Pomidor120g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Sałata 3gJabłko1szt. Pomidor 50gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt owocowy1szt. /Alergeny: 7/ Piers pieczona30g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fasolką.110g /Alergeny: 7,10/ Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka warzywna z soją120g /Alergeny: 9,10,3,6/ Rukola 10gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 200g/Alergeny: 7/ sałatka z wędliną80g /Alergeny: 3,10,1a,6,7,9/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Kielki 5gRukola10g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9/ Udko pieczone.300g Mizeria. 120g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa.350ml /Alergeny: 9/ Kurczak po chińsku 200g/Alergeny: 9,1a,6/ Surówka wielowarzywna.150g /Alergeny: 10/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa rybna.350ml /Alergeny: 9,2,4,14,10/ Klops pieczony110g /Alergeny: 1a,3,7/ Sałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa krupnik.350ml /Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka panierowany z pieca 125g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Kalafior gotowany 130gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa grochówka. 350ml/Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony160g /Alergeny: 1a/ Surówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Wafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.
Kolacja Jogurt owocowy1szt. /Alergeny: 7/ Pasta z jaj. 60g/Alergeny: 3,7/ Indyk w galarecie45g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Sałata3g Masło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pieczeń drobiowa60g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałatka z brokułami.150g /Alergeny: 3,7/ Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11, Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Kielki5g Pomidor120g Masło. 15/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pasta z serów.75g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ogórek surowy60g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Schab pieczony35g /Alergeny: 1,a3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml
1816 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,33 g, Białko ogółem 86,02 g, Tłuszcz 66,05 g, Węglowodany ogółem 234,84 g, Sód 1716,32 mg, Błonnik pokarmowy 29,54 g, w tym cukry 21,21 g,	2240 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,31 g, Białko ogółem 112,8 g, Tłuszcz 74,53 g, Węglowodany ogółem 302,36 g, Sód 1671,77 mg, Błonnik pokarmowy 44,59 g, w tym cukry 28,45 g,	2143 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,15 g, Białko ogółem 116,47 g, Tłuszcz 59,8 g, Węglowodany ogółem 307,7 g, Sód 1945,01 mg, Błonnik pokarmowy 45,41 g, w tym cukry 24,79 g,	2369 Kcal; Białko ogółem 124,92 g, Tłuszcz 82,06 g, Węglowodany ogółem 306,65 g, Sód 1866,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,61 g, Błonnik pokarmowy 46,64 g, w tym cukry 10,26 g,	2273 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,51 g, Białko ogółem 120,66 g, Tłuszcz 56,96 g, Węglowodany ogółem 347,46 g, Sód 1507,75 mg, Błonnik pokarmowy 54,51 g, w tym cukry 29,12 g,

31.01 sobota
Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym120g /Alergeny: 4/ Ogórek surowy90g Roszponka 10gSałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2120 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,51 g, Białko ogółem 110,68 g, Tłuszcz 74,57 g, Węglowodany ogółem 270,48 g, Sód 2506,24 mg, Błonnik pokarmowy 36,85 g, w tym cukry 18,42 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela
Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z roszponką 100gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa.140g /Alergeny: 3/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety140g /Alergeny: 3,9,7/ Połędwica drobiowa 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/ Pomidor 120gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku. 200g/Alergeny: 7,1a/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajecznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Sałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło 10g/Alergeny: 7/	Śniadanie Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka ukraińska100g /Alergeny: 3/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Roszponka10g Sałata 3gMasło /Alergeny: 7/ Chleb pszenny100g. /Alergeny: 1a,3,7/ Herbata 250ml
Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Ryba po grecku dietetyczna duszona 300g/Alergeny: 9,10,2,4,14/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9/ Schab w majeranku 150gSeler gotowany100g. /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa barszcz czerwony 350ml /Alergeny: 9,10/ Gołąbki poznańskie dietetyczne w sosie pomidorowym 250g/Alergeny: 7,1a,3,9/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 9,1a,7/ Dorsz na parze w sosie koperkowym120g /Alergeny: 2,4,14,1a,7/ Surówka z pomidorów.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot. 250ml	Obiad Zupa marchewkowa350ml. /Alergeny: 9,7/ Gulasz dietetyczny duszony140g /Alergeny: 9,1a,7/ Fasolka z wody. 160gMakaron70g /Alergeny: 1a1b/ Kompot. 250mlJabłko 1szt.
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.Suchary25g /Alergeny: 1,3,6,7/	Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Wafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/
Kolacja Sałatka z kalafiem.180g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Pomidor50g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata	Kolacja Szynka gotowana45g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Mozzarella z bazylią. 62g/Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor bez skórki 50gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach120g /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Sałatka z kielkami 100g. /Alergeny: 6/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło /10gAlergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kielbasa krakowska drobiowa 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Serek tartare naturalny2szt. /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
1591 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,28 g, Białko ogółem 95,95 g, Tłuszcz 49,79 g, Węglowodany ogółem 204,2 g, Sód 1180,22 mg, Błonnik pokarmowy 28,5 g, w tym cukry 26,77 g,	1974 Kcal; Białko ogółem 142,02 g, Tłuszcz 55,85 g, Węglowodany ogółem 240,56 g, Sód 1034,59 mg, Błonnik pokarmowy 28,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,18 g, w tym cukry 14,33 g,	2773 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,74 g, Białko ogółem 137,74 g, Tłuszcz 94,41 g, Węglowodany ogółem 361,52 g, Sód 2599,77 mg, Błonnik pokarmowy 43,03 g, w tym cukry 25,86 g,	1955 Kcal; Białko ogółem 103,2 g, Tłuszcz 60,43 g, Węglowodany ogółem 278,49 g, Sód 1240,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,8 g, Błonnik pokarmowy 27,49 g, w tym cukry 25,55 g,	1805 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,16 g, Białko ogółem 79,51 g, Tłuszcz 44,49 g, Węglowodany ogółem 289,45 g, Sód 1147,54 mg, Błonnik pokarmowy 35,07 g, w tym cukry 26,65 g,

26.01 poniedziałek	27.01 wtorek	28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek
Śniadanie Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor bez skórki150g Masło /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gDżem1szt. Pomidor bez skórki150g Jabłko1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb pszenny. 100g/Alergeny: 1a,3,7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt owocowy1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona /30gAlergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z fasolki szparagowej. 150gSałata 3gMasło. /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt owocowy1szt. /Alergeny: 7/ Sałata warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor120g Masło. /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 200g/Alergeny: 7/ Sałata z wędliną 150g/Alergeny: 3,7,1a,6,9,10/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałata 3gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml /Alergeny: 9,1/a Udko gotowane.200g Buraczki na ciepło300g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml	Obiad Zupa kalafiorowa.350ml /Alergeny: 9/ Pomidory faszerowane400g Marchewka gotowana.120g Kompot.250ml	Obiad Zupa rybna dietetyczna 350g/Alergeny: 2,4,14,9/ Klops pieczony 110g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa krupnik.350ml /Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka na parze130g Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa brokułowa350ml /Alergeny: 7,9/ Wołowina duszona120g Surówka z marchewki.130g Kasza jęczmienna na parze80g /Alergeny: 1c/ Kompot. 250ml
Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko pieczone 1szt.
Kolacja Pasta z jaj.60g /Alergeny: 3,7/ Indyk w galarecie45g /Alergeny: 1,a3,4,5,6,7,9,10,11,/ Pomidor 50gChleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałata z brokułami.150g /Alergeny: 3,7/ Pieczeń drobiowa60g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb pszenny.100g /Alergeny: 1a,3,7/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Pasta z serka śmietankowego z koperkiem. 60g/Alergeny: 7/ Pomidor120g Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Masło.15g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
1720 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,2 g, Białko ogółem 89,23 g, Tłuszcz 46,5 g, Węglowodany ogółem 295,15 g, Sód 1578,33 mg, Błonnik pokarmowy 26,74 g, w tym cukry 11,16 g,	1845 Kcal; Białko ogółem 103,43 g, Tłuszcz 46,97 g, Węglowodany ogółem 284,71 g, Sód 2144,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,91 g, Błonnik pokarmowy 34,66 g, w tym cukry 54,72 g,	1830 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,62 g, Białko ogółem 102,65 g, Tłuszcz 47,97 g, Węglowodany ogółem 260,93 g, Sód 1028,54 mg, Błonnik pokarmowy 28,72 g, w tym cukry 17,99 g,	1801 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,07 g, Białko ogółem 98,16 g, Tłuszcz 49,49 g, Węglowodany ogółem 255,23 g, Sód 968,31 mg, Błonnik pokarmowy 28,52 g, w tym cukry 18,71 g,	1870 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,67 g, Białko ogółem 106,45 g, Tłuszcz 45,4 g, Węglowodany ogółem 274,35 g, Sód 948,46 mg, Błonnik pokarmowy 31,47 g, w tym cukry 24,23 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

31.01 sobota
Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pomidor50g Roszponka10g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły75g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Jajo gotowane w sosie koperkowym120g. /Alergeny: 3,1a,7/ Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.
Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem. 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły75g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
1795 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,35 g, Białko ogółem 106,25 g, Tłuszcz 59,65 g, Węglowodany ogółem 220,96 g, Sód 1188,58 mg, Błonnik pokarmowy 25,48 g, w tym cukry 22,85 g,

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela
Śniadanie Kawa zbożowa na mleku.220ml /Alergeny: 7,1b1c/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Masło8g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG100g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa.140g /Alergeny: 3/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Papryka surowa50g Kiełki5g Woda mineralna niegazowana1szt. Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 100g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety140g /Alergeny: 3,9,7/ Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Pomidor.200g Ogórek konserwowy 90g/Alergeny: 10/ Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1,a3,6,7,9,10/ Jajecznica na parze. 120g/Alergeny: 3/ Sałata3g Papryka surowa35g Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMasło10g. /Alergeny: 7/	Śniadanie Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka ukraińska 100g/Alergeny: 3/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Roszponka10g Masło. 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Bulion pomidorowy350ml /Alergeny: 9/ Ryba po grecku dietetyczna duszona 300g/Alergeny: 9,10,2,4,14/ Surówka z kapusty pekińskiej.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml	Obiad Bulion szpinakowy.350ml /Alergeny: 9/ Schab w majeranku150g Surówka z czerwonej kapusty130g. Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Barszcz czerwony czysty.350ml /Alergeny: 9/ Gołąbki poznańskie dietetyczne w sosie pomidorowym250g /Alergeny: 7,1a,3,9/ Surówka z kiszonego ogórka.140g Ziemniaki z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 9,1a,7/ Dorsz na parze w sosie koperkowym120g /Alergeny: 2,4,14,1a,7/ Surówka z pomidorów.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml	Obiad Bulion marchewkowy350ml /Alergeny: 9/ Gulasz dietetyczny duszony140g /Alergeny: 9,1a,7/ Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Makaron żytni razowy 90g/Alergeny: 1b/ Jabłko1szt. Kompot 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko1szt. Woda mineralna niegazowana1szt.	Podwieczorek Mus warzywno-owocowy1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.
Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka z kalafiozem. 150g/Alergeny: 3/ Masło 8g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana45g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Mozzarella z bazylią.62g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gChleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło. 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały z rzodkiewką 70g/Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach70g . /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Szczypiorek0,09p. Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło.10g /Alergeny: 7/	Kolacja Sałatka z kiełkami .100g /Alergeny: 6/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Masło10g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kiełbasa krakowska drobiowa 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gChleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
1539 Kcal; Białko ogółem 95,34 g, Tłuszcz 55,57 g, Węglowodany ogółem 181,62 g, Sód 1666,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,45 g, Błonnik pokarmowy 33,33 g, w tym cukry 28,44 g,	1757 Kcal; Białko ogółem 129,96 g, Tłuszcz 50,05 g, Węglowodany ogółem 213,43 g, Sód 1501,8 mg, Błonnik pokarmowy 31,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,57 g, w tym cukry 24,54 g,	1742 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,1 g, Białko ogółem 103,81 g, Tłuszcz 69,16 g, Węglowodany ogółem 189,27 g, Sód 3851,73 mg, Błonnik pokarmowy 25,08 g, w tym cukry 23,06 g,	1670 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,9 g, Białko ogółem 95,52 g, Tłuszcz 51,3 g, Sód 1912,16 mg, Węglowodany ogółem 228,65 g, Błonnik pokarmowy 33,22 g, w tym cukry 12,88 g,	1405 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,19 g, Białko ogółem 68,45 g, Tłuszcz 45,91 g, Węglowodany ogółem 196,92 g, Sód 1312,34 mg, Błonnik pokarmowy 32,6 g, w tym cukry 30,95 g,

Jadłospis

Dieta ubogoenergetyczna, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

26.01 poniedziałek	27.01 wtorek	28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek
Śniadanie Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałata3g Papryka surowa100g Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Szyńka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g. /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona30g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z fasolki szparagowej.150g Sałata3g Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata warzywna 120g/Alergeny: 3/ Rukola 10gMasło10g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 200g/Alergeny: 7/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałata z wędliną100g /Alergeny: 3,7,1,6,9,10/ Kiełki5g Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/
Obiad Bulion drobiowy.350ml /Alergeny: 9/ Udko gotowane200g. Buraczki na ciepło 200gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Bulion kalafiorowy.350ml /Alergeny: 9/ Pomidory faszerowane 400gSurówka z kapusty pekińskiej.150g Kompot250ml	Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Klops pieczony110g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Kalafior gotowany 130gSurówka z pomidorów.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot250ml	Obiad Zupa krupnik 350ml/Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka na parze 130gKalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa brokułowa350g /Alergeny: 9/ Wołowina duszona 120gSurówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze 70gKompot 250ml
Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.
Kolacja Pasta z jaj.60szt. /Alergeny: 3,7/ Indyk w galarecie45g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Ogórek konserwowy 50g/Alergeny: 10/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Pieczeń drobiowa60g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata z ogórka150g. Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło. 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Pasta z serka śmietankowego z koperkiem.60g /Alergeny: 7/ Pomidor35g Masło. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pasta z serów.75g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ogórek surowy 60gKiełki5g Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło. /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Schab pieczony35g /Alergeny: 1,a3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/
1420 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 15,92 g, Białko ogółem 78,21 g, Tłuszcz 45,76 g, Węglowodany ogółem 188,18 g, Sód 1795,98 mg, Błonnik pokarmowy 26,66 g, w tym cukry 21,41 g,	1485 Kcal; Białko ogółem 89,22 g, Tłuszcz 50,72 g, Węglowodany ogółem 186,16 g, Sód 2071,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,49 g, Błonnik pokarmowy 33,71 g, w tym cukry 22,3 g,	1542 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,55 g, Białko ogółem 100,41 g, Tłuszcz 43,43 g, Węglowodany ogółem 204,01 g, Sód 1719,64 mg, Błonnik pokarmowy 34,14 g, w tym cukry 18,46 g,	1535 Kcal; Białko ogółem 96,57 g, Tłuszcz 49,91 g, Węglowodany ogółem 189,19 g, Sód 1477,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,8 g, Błonnik pokarmowy 28,1 g, w tym cukry 9,69 g,	1489 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,78 g, Białko ogółem 104,36 g, Tłuszcz 48,14 g, Węglowodany ogółem 175,71 g, Sód 1371,9 mg, Błonnik pokarmowy 32,78 g, w tym cukry 24,54 g,

31.01 sobota
Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g Masło10g. /Alergeny: 7/ Herbata Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem350ml /Alergeny: 9,7/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml
Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby80g. /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy90g Roszponka10g Sałata3g Masło. /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/
1658 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,21 g, Białko ogółem 93,8 g, Tłuszcz 63,75 g, Węglowodany ogółem 192,09 g, Sód 1642,6 mg, Błonnik pokarmowy 29,8 g, w tym cukry 15,96 g,

