

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka z żółtym serem 80g/Alergeny: 7,3,1a,6,9,10/ Kiełki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 54g/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 rukolą105g /Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka200g /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Rukola 10gPapryka surowa 35gKiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z ogórkiem100g /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane z tuńczykiem70g /Alergeny: 3,4/ Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa kalafiorowa. 350ml/Alergeny: 9/ Filet z kurczaka gotowany po cygańsku 220g/Alergeny: 9/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9,1a/ Kotlet schabowy pieczony z pieczarkami 200g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Mizeria150g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa kapuśniak350ml /Alergeny: 9/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora.120g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa ogórkowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 9,3,10/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 240g/Alergeny: 1a,9,10/ Brokuły gotowane.120g Kompot. 250ml	Obiad Rosół z makaronem. 350ml/Alergeny: 9,1a/ Udko pieczone.300g Fasolka w bulce tartej120g /Alergeny: 1a,1b,7/ Surówka z marchewki.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.
Kolacja Kielbasa biała na ciepło80g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,1 2/ Pasta z serów z natką pietruszki 130g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor35g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir200g /Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiozem i fasolą 120g/Alergeny: 3/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Ser żółty. 35g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor35g Rzodkiew tarta 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy60g Papryka surowa 100gMasło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2248 Kcal; Białko ogółem 122,31 g, Tłuszcz 84,28 g, Węglowodany ogółem 270,08 g, Sód 2164,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 36,58 g, Błonnik pokarmowy 35,12 g, w tym cukry 21,46 g,	2185 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,7 g, Białko ogółem 121,86 g, Tłuszcz 64,68 g, Węglowodany ogółem 299,06 g, Sód 1865,27 mg, Błonnik pokarmowy 39,39 g, w tym cukry 24,32 g,	2073 Kcal; Białko ogółem 105,59 g, Tłuszcz 51,8 g, Węglowodany ogółem 318,96 g, Sód 2089,52 mg, Błonnik pokarmowy 44,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,87 g, w tym cukry 12,12 g,	2144 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,2 g, Białko ogółem 105,62 g, Tłuszcz 69,19 g, Węglowodany ogółem 293,63 g, Sód 2246,38 mg, Błonnik pokarmowy 34,62 g, w tym cukry 16,88 g,	2187 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,28 g, Białko ogółem 93,97 g, Tłuszcz 71,7 g, Węglowodany ogółem 313,42 g, Sód 1369,4 mg, Błonnik pokarmowy 43,06 g, w tym cukry 26,81 g,

26.02 czwartek	27.02 piątek	28.02 sobota	01.03 niedziela	02.03 poniedziałek
Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku300ml /Alergeny: 7,1/a Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fasolki szparagowej.150g Sałata3g Pomidor80g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Makaron na mleku200ml /Alergeny: 1a,7/ Jajecznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata3g Rzodkiewka0,22p. Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kefir200g /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka warzywna z soją120g /Alergeny: 9,10,3,6/ Rukola10g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Maślanka200g /Alergeny: 7/ sałatka z wędliną 80g/Alergeny: 3,10,1a,6,7,9/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Kiełki5g Pomidor 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Ryż gotowany na mleku300ml /Alergeny: 7/ Szyunka drobiowa gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły64g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa rybna350ml. /Alergeny: 9,2,4,14,10/ Klops pieczony110g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z sałaty lodowej130g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa cebulowa z zacierką.350ml /Alergeny: 9,1,3/ filet z kurczaka na parze w sosie szpinakowym150g /Alergeny: 1a,7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ryż brązowy na250ml parze70g Kompot.	Obiad Zupa krupnik.350ml /Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka panierowany z pieca125g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa grochówka.350ml /Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony200g Surówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze70g Kompot.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 Jabłko 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów.50g /Alergeny: 7/ Papryka surowa35g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser mozzarella.70g /Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy90g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały100g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek surowy 60gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Ogórek konserwowy50g /Alergeny: 10/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z serów ze szczypiorkiem50g /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym120g /Alergeny: 4/ Ogórek surowy90g Roszponka 10gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2201 Kcal; Białko ogółem 118,77 g, Tłuszcz 59,33 g, Węglowodany ogółem 319,44 g, Sód 1836,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,37 g, Błonnik pokarmowy 41,91 g, w tym cukry 29,85 g,	2025 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,74 g, Białko ogółem 113,92 g, Tłuszcz 74,58 g, Węglowodany ogółem 243,44 g, Sód 1628,2 mg, Błonnik pokarmowy 34,85 g, w tym cukry 26,33 g,	2177 Kcal; Białko ogółem 105,7 g, Tłuszcz 70,78 g, Węglowodany ogółem 302,95 g, Sód 1823,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,01 g, Błonnik pokarmowy 46,64 g, w tym cukry 10,26 g,	2291 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,82 g, Białko ogółem 126,39 g, Tłuszcz 56,32 g, Węglowodany ogółem 348,28 g, Sód 1839,84 mg, Błonnik pokarmowy 56,28 g, w tym cukry 31,84 g,	2171 Kcal; Białko ogółem 118,25 g, Tłuszcz 75,87 g, Węglowodany ogółem 270,44 g, Sód 2478,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,38 g, Błonnik pokarmowy 32,56 g, w tym cukry 18,44 g,

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Sałatka z brokułami150g. /Alergeny: 3,7/ Sałata3g. Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku225ml /Alergeny: 1d,7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z pomidorem. 120gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 200g/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Serek taratry 2szt./Alergeny: 7/ Sałata3g Chleb zwykły150g /Alergeny: a1b1/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1 szt. /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane z tuńczykiem 70g/Alergeny: 3,4/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1,a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 150gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Woda mineralna niegazowana1szt. Herbata 250ml
Obiad Zupa kalafiorowa350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka na parze w majeranku 150gSałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa marchewkowa.350ml /Alergeny: 9,7/ Schab w szpinaku na parze200g /Alergeny: 7/ Buraczki na ciepło200g Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa solferino350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze 150g/Alergeny: 2,4,14/ Marchewka gotowana.120g Ziemniaki 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/ Brokuły gotowane. 120gKompot. 250ml	Obiad Rosół z makaronem.350ml /Alergeny: 9,1a/ Udko gotowane200g. Surówka z marchewki140g Sałatka z buraków200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Jabłko pieczone 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Jabłko1szt. Masło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka drobiowa35g gotowana. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Jabłko pieczone 1szt.Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir200g /Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiozem. 180g/Alergeny: 3,7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Mozzarella z bazylią. 62g/Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Ser biały50g /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Różyczka10g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2127 Kcal; Białko ogółem 109,12 g, Tłuszcz 53,57 g, Węglowodany ogółem 318,14 g, Sód 1301,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,61 g, Błonnik pokarmowy 31,72 g, w tym cukry 28 g,	2325 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,14 g, Białko ogółem 120,01 g, Tłuszcz 51,24 g, Węglowodany ogółem 371,81 g, Sód 1431,09 mg, Błonnik pokarmowy 51,69 g, w tym cukry 42,75 g,	1919 Kcal; Białko ogółem 104,38 g, Tłuszcz 52,87 g, Węglowodany ogółem 274,03 g, Sód 1016,37 mg, Błonnik pokarmowy 35,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,67 g, w tym cukry 26,69 g,	2087 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,21 g, Białko ogółem 103,7 g, Tłuszcz 54,02 g, Węglowodany ogółem 313,87 g, Sód 1010,36 mg, Błonnik pokarmowy 34,37 g, w tym cukry 23,57 g,	2182 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,62 g, Białko ogółem 91,72 g, Tłuszcz 62,49 g, Węglowodany ogółem 331,93 g, Sód 1064,96 mg, Błonnik pokarmowy 37,22 g, w tym cukry 25,37 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-02-21 - 2026-03-02

26.02 czwartek	27.02 piątek	28.02 sobota	01.03 niedziela	02.03 poniedziałek
Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku300ml /Alergeny: 7,1a/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów 120g/Alergeny: 1a1b/ Sałata 3gChleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMasło 10g/Alergeny: 7/	Śniadanie Makaron na mleku200ml /Alergeny: 1a,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Jajecznica na parze. 120g/Alergeny: 3/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb pszenny.100g /Alergeny: 1a,3,7/ Herbata 250ml	Śniadanie Kefir /200gAlergeny: 7/ Sałatka warzywna100g /Alergeny: 7,3/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor 120gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 200ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną150g /Alergeny: 3,7,1a,6,9,10/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Sałata3g Roszponka10g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Ryż gotowany na mleku300ml /Alergeny: 7/ Szyunka drobiowa gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90g/Alergeny: 7/ Roszponka 10gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana1szt. Chleb zwykły150g/Alergeny: 1a1b/
Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Klops na parze 120g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Seler gotowany.100g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa wiejska z zacierką. 350ml/Alergeny: 9,1a,3/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze150g /Alergeny: 7/ Fasolka z wody160g. Ryż na parze 70gKompot. 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/ Gulasz dietetyczny duszony 150g/Alergeny: 1a,9/ Surówka z marchewki130g Kasza jęczmienna na parze80g /Alergeny: 1c/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.120g /Alergeny: 3,1a,7/ Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Sok marchewkowy1szt. Wafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.
Kolacja Maślanka200g /Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta 45g/Alergeny: 7/ Roszponka 10gSałata3g Bułka pszenna 1szt./Alergeny: 1a,3,7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser mozzarella.70g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z natką pietruszki 200g/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 zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ 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 Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2094 Kcal; Białko ogółem 118,82 g, Tłuszcz 48,44 g, Węglowodany ogółem 324,45 g, Sód 1879,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,96 g, Błonnik pokarmowy 28,18 g, w tym cukry 20,88 g,	2088 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,5 g, Białko ogółem 119,16 g, Tłuszcz 56,29 g, Węglowodany ogółem 288,7 g, Sód 1537,55 mg, Błonnik pokarmowy 25,2 g, w tym cukry 18,4 g,	1820 Kcal; Białko ogółem 105,1 g, Tłuszcz 49,61 g, Węglowodany ogółem 252,86 g, Sód 977,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,4 g, Błonnik pokarmowy 28,26 g, w tym cukry 18,72 g,	1892 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,08 g, Białko ogółem 108,6 g, Tłuszcz 46,48 g, Węglowodany ogółem 290,89 g, Sód 1063,87 mg, Błonnik pokarmowy 34,07 g, w tym cukry 25,56 g,	2326 Kcal; Białko ogółem 118,96 g, Tłuszcz 63,42 g, Węglowodany ogółem 336,26 g, Sód 1255,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,3 g, Błonnik pokarmowy 32,74 g, w tym cukry 23,39 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-02-21 - 2026-03-02

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa
Śniadanie Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Sałata 3gPomidor120g Masło.15g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Sałatka z brokułami z czosnkiem120g /Alergeny: 3,10,7/ Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Kawa zbożowa na mleku.220ml /Alergeny: 7,1/b1c Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą 105g/Alergeny: 7/ Masło8g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Maślanka 200ml/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b	Śniadanie Sałatka z ogórka150g. Jajo faszerowane z tuńczykiem70g /Alergeny: 3,4/ Pomidor80g Rukola10g Masło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml
Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Masło8g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1,3,6,7,8,11,13/ Kielki5g Sałata 3g	Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa kalafiorowa350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka na parze w majeranku150g Sałata w oleju 100gSurówka z marchewki 140gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Schab w szpinaku na parze200g /Alergeny: 7/ Mizeria 150g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa solferino350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze 150g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora. 120g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa ogórkowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsny pomidorowy duszony 200g/Alergeny: 9,7/ Makaron orkiszowy gotowany /100gAlergeny: 3/1a Surówka z papryki110g Kompot 250ml	Obiad Zupa brukselkowa350ml /Alergeny: 9,7/ Udko pieczone.300g Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Masło.15g /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Szyńka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor120g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Kefir200g /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z kalafiolem i fasolą 120g/Alergeny: 3/ Masło15g. /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Mozzarella z bazylią.62g /Alergeny: 7/ Sałata 3gRzodkiew tarta50g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy60g Papryka surowa 40gMasło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml
1897 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,83 g, Białko ogółem 107,45 g, Tłuszcz 59,2 g, Sód 2434,38 mg, Węglowodany ogółem 254,36 g, Błonnik pokarmowy 40,64 g, w tym cukry 18,16 g,	1949 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,8 g, Białko ogółem 115,5 g, Tłuszcz 62,03 g, Węglowodany ogółem 251,56 g, Sód 1751,78 mg, Błonnik pokarmowy 38,66 g, w tym cukry 28,18 g,	1878 Kcal; Białko ogółem 99,74 g, Tłuszcz 59,03 g, Węglowodany ogółem 258,04 g, Sód 1795,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,71 g, Błonnik pokarmowy 40,83 g, w tym cukry 13,9 g,	1867 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,7 g, Białko ogółem 100,53 g, Tłuszcz 60,97 g, Węglowodany ogółem 238,01 g, Sód 2088,38 mg, Błonnik pokarmowy 29,92 g, w tym cukry 24,49 g,	1873 Kcal; Białko ogółem 87,85 g, Tłuszcz 71,91 g, Węglowodany ogółem 238,28 g, Sód 1354,64 mg, Błonnik pokarmowy 38,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,11 g, w tym cukry 13,75 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-02-21 - 2026-03-02

26.02 czwartek	27.02 piątek	28.02 sobota	01.03 niedziela	02.03 poniedziałek
Śniadanie Polędwica sopocka. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów. /Alergeny: 1/ Sałata Rządkiev tarta Masło. /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Jajecznica na parze. /Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. /Alergeny: 1a,10/ Sałata Rządkievka Masło. /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/ Herbata	Śniadanie Rolada z indyka /Alergeny: 11a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka warzywna z soją /Alergeny: 10,3,6/ Rukola Masło. /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/ Herbata	Śniadanie Sałatka z wędliną /Alergeny: 3,7,1a,6,9,10/ Serek taratré /Alergeny: 7/ Kielki Sałata Masło. /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Szynka drobiowa gotowana /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej Masło. /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/
Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Obiad Zupa rybna dietetyczna /Alergeny: 2,4,14,9/ Łopatka duszona z papryką Surówka z sałaty lodowej. Ziemniaki gotowane z koperkiem Kompot	Obiad Zupa cebulowa /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty. Ryż brązowy na parze Kompot	Obiad Zupa krupnik /Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka na parze Surówka z pekińskiej kapusty Ziemniaki gotowane z koperkiem Kompot	Obiad Zupa grochówka /Alergeny: 9/ Gulasz dietetyczny duszony /Alergeny: 9/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze Kompot	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 9,7/ Jajo sadzone na parze /Alergeny: 3/ Surówka z papryki Ziemniaki gotowane z koperkiem Kompot
Podwieczorek Mandarynka	Podwieczorek Kiwi	Podwieczorek Mandarynka	Podwieczorek Jabłko	Podwieczorek Mandarynka
Kolacja Pierś pieczona. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów. /Alergeny: 7/ Rukola Kielki Masło. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/ Herbata	Kolacja Polędwica drobiowa /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,1 2/ Ser mozzarella. /Alergeny: 7/ Pomidor Kielki Masło. /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/ Herbata	Kolacja Serek wiejski z natką pietruszki /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ogórek surovy Kielki Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/ Masło. /Alergeny: 7/ Herbata	Kolacja Schab pieczony /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri /Alergeny: 7/ Rządkiev tarta Pomidor Ogórek surovy Masło. /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Baleron drobiowy. /Alergeny: 1a,10/ Ser biały /Alergeny: 7/ Pasta z ryby. /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy Roszponka Sałata Masło. /Alergeny: 7/ Herbata Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/
1838 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,43 g, Białko ogółem 103,2 g, Tłuszcz 57,5 g, Węglowodany ogółem 247,34 g, Sód 1905,57 mg, Błonnik pokarmowy 39,23 g, w tym cukry 16,98 g,	1959 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,77 g, Białko ogółem 112,31 g, Tłuszcz 66,03 g, Węglowodany ogółem 250,36 g, Sód 2044,38 mg, Błonnik pokarmowy 41,87 g, w tym cukry 24,13 g,	1897 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,24 g, Białko ogółem 114,62 g, Tłuszcz 63,12 g, Węglowodany ogółem 238,47 g, Sód 1689,97 mg, Błonnik pokarmowy 40,55 g, w tym cukry 10,13 g,	1920 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,52 g, Białko ogółem 125,33 g, Tłuszcz 55,55 g, Węglowodany ogółem 252,95 g, Sód 1627,33 mg, Błonnik pokarmowy 46,73 g, w tym cukry 26,34 g,	1869 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,23 g, Białko ogółem 101,52 g, Tłuszcz 64,76 g, Sód 1997,55 mg, Węglowodany ogółem 237,72 g, Błonnik pokarmowy 35,56 g, w tym cukry 15,96 g,

