

02.04 czwartek	03.04 piątek	04.04 sobota	05.04 niedziela	06.04 poniedziałek	
Śniadanie Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z jajkiem170g /Alergeny: 3,7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Jabłko 1szt.	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku230ml /Alergeny: 7,1a/ Ser biały100g /Alergeny: 7/ Sałatka wiosenna 100g/Alergeny: 3,10,7/ Sałata 3gBanan1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku300ml /Alergeny: 1d/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Serek kiri /1szt.Alergeny: 7/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki 1szt./Alergeny: 3/ Rzodkiewka tarta 30g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Kielbasa biała na ciepło80g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Jajo w sosie tatarskim65g /Alergeny: 3,10,7/ Kielki 5gPapryka surowa35g Ogórek surowy 60gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa.140g /Alergeny: 3/ Jajo w sosie wiosennym60g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Ser żółty.35g /Alergeny: 7/ Rukola5g Kielki.5g Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet z kurczaka panierowany z pieca120g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soi 300ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Kalafior gotowany 130gSurówka z cukinii 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9/ Roladka drobiowa duszona 170gSurówka z pora 120gSałatka z kiszzonego ogórka150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Żurek wielkanocny350ml /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Kotlet schabowy pieczony z pieczarkami 200g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z białej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a/ Pulpet w sosie chrzanowym 120g/Alergeny: 3,1a1b,7,10/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Surówka z marchewki 140gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	
Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Sok pomarańczowy 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	
Kolacja Kefir200g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami. 100g/Alergeny: 7,3,10/ Rzodkiewka0,22 p. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Ser fromage40g /Alergeny: 7/ Jajo ze szczypiorkiem60g /Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z fasoli z papryką50g Ogórek surowy90g Pomidor50g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa120g /Alergeny: 9,3,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor50g Rukola5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Śledź z cebulą170g /Alergeny: 1a,3,4,6,7,8,9,10/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Pomidor 50gPapryka surowa40g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
2518 Kcal; Białko ogółem 111,22 g, Tłuszcz 76,68 g, Węglowodany ogółem 369,11 g, Sód 1185,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,59 g, Błonnik pokarmowy 45,81 g, w tym cukry 39,07 g,	2625 Kcal; Białko ogółem 120,65 g, Tłuszcz 86,99 g, Węglowodany ogółem 365,48 g, Sód 1516,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,9 g, Błonnik pokarmowy 48,92 g, w tym cukry 41,83 g,	2453 Kcal; Białko ogółem 119,37 g, Tłuszcz 68,1 g, Węglowodany ogółem 364,49 g, Sód 2113,23 mg, Błonnik pokarmowy 45,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,11 g, w tym cukry 39,3 g,	2493 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 36,5 g, Białko ogółem 133,49 g, Tłuszcz 119,21 g, Węglowodany ogółem 238,36 g, Sód 3017,96 mg, Błonnik pokarmowy 32,65 g, w tym cukry 14,64 g,	2803 Kcal; Białko ogółem 143,27 g, Tłuszcz 124,96 g, Węglowodany ogółem 296,7 g, Sód 2624,24 mg, Błonnik pokarmowy 40,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,61 g, w tym cukry 36,86 g,	

07.04 wtorek	08.04 środa	09.04 czwartek	10.04 piątek	11.04 sobota	
Śniadanie Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z żółtym serem 100g/Alergeny: 7,3,10/ Roszponka5g Kielki.5g Masło10g /Alergeny: 7/ Woda mineralna niegazowana 1szt.Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Kawa zbożowa na mleku.210ml /Alergeny: 1b1c,7/ Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna100g /Alergeny: 7,3/ Kielki.5g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek taratry 2szt./Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fasolką95g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy60g Roszponka 5gPomidor 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Masłanka 150ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze90g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami100g. /Alergeny: 7,3,10/ Rukola 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej 150gPasta z fasoli z majerankiem60g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b Herbata 250ml	
Obiad Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Kotlety sojowe smażone 130g/Alergeny: 1a1b,3,7,9/ Fasolka gotowana100g Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z bobem.350ml /Alergeny: 9,10/ Wieprzowina po chińsku duszona200g Surówka z białej kapusty150g Surówka z cukinii150g Ryż czerwony na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 9/ Kotlet mielony z ryby pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7,2,4,14/ Sałata z olejem80g Surówka z kiszzonej kapusty.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Herbata 250mlObiad Zupa z soczewicy350ml /Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g/Alergeny: 1,9/ Buraczki z chrzanem190g Surówka z sałaty lodowej120G Kasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa gulaszowa350ml /Alergeny: 9,1/a Jajo w sosie chrzanowym150g /Alergeny: 3,7,9,1a,10/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	
Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Jabłko1szt. Wafle ryżowe 30g/Alergeny: 5,6,7,8/	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	
Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 90g/Alergeny: 4/ Papryka surowa100g Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu włoskiego30g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 100gCebula czerwona10g /Alergeny: 10/ Pomidor 50gOgórek surowy60g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Twarożek wiosennie 45g/Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane0,5 szt. /Alergeny: 3/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa40g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor50g Szczypiorek0,17p. Kielki.5g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana1szt.	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Kielki 5gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-04-02 - 2026-04-11

07.04 wtorek	08.04 środa	09.04 czwartek	10.04 piątek	11.04 sobota	
2156 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,52 g, Białko ogółem 125,88 g, Tłuszcz 71,45 g, Węglowodany ogółem 327,36 g, Sód 1954,78 mg, Błonnik pokarmowy 58,98 g, w tym cukry 16,16 g,	2386 Kcal; Białko ogółem 117,82 g, Węglowodany ogółem 327,4 g, Sód 1702,57 mg, Tłuszcz 73,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,36 g, Błonnik pokarmowy 52,15 g, w tym cukry 37,3 g,	2192 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,73 g, Białko ogółem 111,24 g, Tłuszcz 64,98 g, Węglowodany ogółem 313,04 g, Sód 1982,51 mg, Błonnik pokarmowy 43,61 g, w tym cukry 14,59 g,	2192 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,7 g, Białko ogółem 116,98 g, Tłuszcz 51,76 g, Węglowodany ogółem 335,65 g, Sód 1651,8 mg, Błonnik pokarmowy 42,83 g, w tym cukry 23,24 g,	2282 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,72 g, Białko ogółem 121,69 g, Tłuszcz 79,21 g, Węglowodany ogółem 289,4 g, Sód 1489,84 mg, Błonnik pokarmowy 36,49 g, w tym cukry 12,49 g,	

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-04-02 - 2026-04-11

02.04 czwartek	03.04 piątek	04.04 sobota	05.04 niedziela	06.04 poniedziałek	
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gMasło10g /Alergeny: 7/ Woda mineralna niegazowana1szt. Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku230ml /Alergeny: 7,1a/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Sałatka ukraińska100g /Alergeny: 3/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml/Alergeny: 1d/ Sałatka z rozszponką 80gSerek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszkii1szt. /Alergeny: 3/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kabanos drobiowy70g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Sałata 3gPomidor50g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa.140g /Alergeny: 3/ Jajo faszerowane. 60g/Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Serek taratre 1szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Dżem1szt. Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem350ml /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany130g Sałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa marchewkowa350ml /Alergeny: 9,/ Dorsz na parze 120g/Alergeny: 2,4,14/ Fasolka gotowana150g Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem. 350ml/Alergeny: 9/ Roladka drobiowa duszona170g Surówka z pomidorów 100gSurówka z marchewki130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml. Banan1szt.	Obiad Zupa żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 9,1a,7/ Schab w jabłku 200gSałata z jogurtem 80g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9/ Pulpet na parze150g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Kalafior gotowany 130gSałatka z buraków200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	
Podwieczorek Banan1szt. Suchary25g /Alergeny: 1,3,6,7/	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 50g/Alergeny: 7/ Jabłko1szt. Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły75g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony 100g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Banan 1szt.Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Herbata 250ml	Kolacja Kefir /200gAlergeny: 7/ Sałatka z kalafiozem. 180g/Alergeny: 3,7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Miód1szt. Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa 150g/Alergeny: 3,9/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Ser biały 40g/Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor bez skórki 50gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z tuńczykiem100g /Alergeny: 4,3/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Sałata 3gRoszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	
2122 Kcal; Białko ogółem 107,79 g, Tłuszcz 52,16 g, Węglowodany ogółem 317,98 g, Sód 1383,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,44 g, Błonnik pokarmowy 33,16 g, w tym cukry 45,39 g,	2232 Kcal; Białko ogółem 115,27 g, Tłuszcz 41,81 g, Węglowodany ogółem 369,49 g, Sód 1277,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,33 g, Błonnik pokarmowy 41,11 g, w tym cukry 35,4 g,	2556 Kcal; Białko ogółem 122,25 g, Tłuszcz 78,49 g, Węglowodany ogółem 359,15 g, Sód 1534,25 mg, Błonnik pokarmowy 35,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,85 g, w tym cukry 49,06 g,	2535 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,6 g, Białko ogółem 132,83 g, Tłuszcz 69,26 g, Sód 2038,07 mg, Węglowodany ogółem 361,3 g, Błonnik pokarmowy 31,94 g, w tym cukry 33,29 g,	2061 Kcal; Białko ogółem 139,33 g, Tłuszcz 56,93 g, Węglowodany ogółem 265,57 g, Sód 1819,97 mg, Błonnik pokarmowy 35,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,68 g, w tym cukry 28,22 g,	

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-04-02 - 2026-04-11

07.04 wtorek	08.04 środa	09.04 czwartek	10.04 piątek	11.04 sobota	
Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Roszponka5g Sałata3g Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata Masło10g /Alergeny: 7/	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Jabłko pieczone 1szt.Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą110g /Alergeny: 7,3/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka150g /Alergeny: 7/ Jajecznica na parze 90g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Roszponka 5gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami dietetyczna 100g/Alergeny: 3,7/ Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	
Obiad Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Marchewka gotowana. 120gSurówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Krem z cukinii 350ml/Alergeny: 7,9,1a1b,3/ Wieprzowina duszona w sosie pomidorowym150g /Alergeny: 9,7/ Fasolka gotowana100g 100gSurówka z roszponki100g Ryż na parze 70gKompot.250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 9/ Roladka z morskczuka na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem80g Warzywa gotowane. 200g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem 140g/Alergeny: 7,9/ Sałatka z buraków. 200gSurówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g Kompot. 250ml	Obiad Zupa gulaszowa dietetyczna 350ml/Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.120g /Alergeny: 3,1a,7/ Marchewka gotowana120g. Surówka z cukinii120g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	
Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	
Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Roszponka 5gSałata3g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gSałata 3gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane30g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata3g Jabłko1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski200g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Fasolka gotowana 100gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło /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 zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
2141 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,27 g, Białko ogółem 120,55 g, Tłuszcz 52,12 g, Węglowodany ogółem 361,76 g, Sód 1828,89 mg, Błonnik pokarmowy 39,33 g, w tym cukry 16,88 g,	2175 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,32 g, Białko ogółem 98,56 g, Tłuszcz 60,87 g, Węglowodany ogółem 325,1 g, Sód 1540,82 mg, Błonnik pokarmowy 33,56 g, w tym cukry 36,99 g,	2032 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,71 g, Białko ogółem 104,73 g, Tłuszcz 50,18 g, Węglowodany ogółem 306,45 g, Sód 1414,43 mg, Błonnik pokarmowy 32,48 g, w tym cukry 39,6 g,	2185 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,2 g, Białko ogółem 128,1 g, Tłuszcz 57,79 g, Węglowodany ogółem 351,54 g, Sód 2101,62 mg, Błonnik pokarmowy 36,46 g, w tym cukry 17,92 g,	2304 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,07 g, Białko ogółem 128,84 g, Tłuszcz 63,79 g, Węglowodany ogółem 364,39 g, Sód 1628,16 mg, Błonnik pokarmowy 31,66 g, w tym cukry 13,99 g,	

02.04 czwartek	03.04 piątek	04.04 sobota	05.04 niedziela	06.04 poniedziałek	
Śniadanie Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Ogórek surowy90g Sałata3g Pomidor 40gHerbata250ml Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Salatka wiosenna100g /Alergeny: 3,10,7/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Kiełki 5gRoszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Salatka z rukolą70g /Alergeny: 7/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki 1szt./Alergeny: 3/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Kabanos drobiowy70g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11,serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Sałata 3gPomidor 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Galareta drobiowa140g /Alergeny: 3/ Jajo faszerowane.60g /Alergeny: 3,7/ Serek taratre 1szt./Alergeny: 7/ Rukola5g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1,3,6,7,8,11,13/ Kiełki5g. Pomidor 35gMasło10g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Pomarańcza 1szt.	Drugie śniadanie Jabłko 1szt.	
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz na parze120g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9/ Roladka drobiowa duszona170g Surówka z pora. 120g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 9,1a,7/ Schab w jabłku 200gSałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot250ml	Obiad Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Pulpet na parze130g /Alergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gSurówka z marchewki 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 100g/Alergeny: 7/ Papryka surowa 100gRzodkiew tarta50g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Salatka z jajkiem i mozzarellą100g /Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor 40gRukola5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pasta z fasoli z papryką50g Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gogórek surowy25g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałata3g Salatka jarzynowa 150g/Alergeny: 9,3,10/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Ser biały 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Salatka z tuńczykiem120g /Alergeny: 4,3,10/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pomidor 50gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
1985 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,94 g, Białko ogółem 108,63 g, Tłuszcz 58,75 g, Sód 2102,01 mg, Węglowodany ogółem 277,3 g, Błonnik pokarmowy 43,32 g, w tym cukry 29,94 g,	1786 Kcal; Białko ogółem 103,28 g, Tłuszcz 57,62 g, Węglowodany ogółem 232,85 g, Sód 1897,58 mg, Błonnik pokarmowy 39,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,79 g, w tym cukry 19,9 g,	2250 Kcal; Białko ogółem 128,08 g, Tłuszcz 70,03 g, Węglowodany ogółem 286,49 g, Sód 2477,51 mg, Błonnik pokarmowy 43,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,43 g, w tym cukry 16,19 g,	2015 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,49 g, Białko ogółem 114,27 g, Tłuszcz 73,74 g, Węglowodany ogółem 240,56 g, Sód 2768,73 mg, Błonnik pokarmowy 33,98 g, w tym cukry 28,35 g,	2108 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,18 g, Białko ogółem 145,9 g, Tłuszcz 71,02 g, Węglowodany ogółem 241,98 g, Sód 2640,49 mg, Błonnik pokarmowy 42,79 g, w tym cukry 29,37 g,	

Dieta z ograniczeniem łatow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-04-02 - 2026-04-11

07.04 wtorek	08.04 środa	09.04 czwartek	10.04 piątek	11.04 sobota	
Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Pasta z jaj z natką80g /Alergeny: 3,7/ Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a1b,3,5,6,7,9,10,11/ Papryka surowa100g Ogórek konserwowy120g /Alergeny: 10/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z mozzarellą 110g/Alergeny: 7,3/ Rukola5g Papryka surowa 40gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze.75g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kiełki 5gPapryka surowa 100gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Rolada z indyka35g /Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałata z rozszponką i pomidorem 100gPasta z serów40g /Alergeny: 7/ Kiełki.5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	
Drugie śniadanie Kefir200g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	
Obiad Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa z cukinii350ml /Alergeny: 9,7/ Wieprzowina po chińsku duszona170g Surówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej150g Ryż brązowy na parze70g Kompot 250ml	Obiad Zupa selerowa350ml /Alergeny: 9/ Roladka z morskczuka na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem 80gSurówka z kapusty kiszzonej150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem140g /Alergeny: 7,9/ Surówka wielowarzywna.150g /Alergeny: 10/ Surówka z pomidorów 100gKasza gryczana na parze70g Kompot 250ml	Obiad Zupa gulaszowa dietetyczna 350ml/Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie chrzanowym 130g/Alergeny: 3,10/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml	
Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	
Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Pomidor 80gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego30g /Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy 90gChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z fasoli z majerankiem 60gOgórek surowy60g Kiełki Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby80g. /Alergeny: 2,4,14/ Twarożek z rzodkiewką 52g/Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	
1921 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,8 g, Białko ogółem 119,68 g, Tłuszcz 64,97 g, Węglowodany ogółem 234,41 g, Sód 3032,47 mg, Błonnik pokarmowy 40,4 g, w tym cukry 20,55 g,	1921 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,62 g, Białko ogółem 93,52 g, Tłuszcz 64,25 g, Węglowodany ogółem 249,04 g, Sód 2253,12 mg, Błonnik pokarmowy 39,7 g, w tym cukry 33,23 g,	1897 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,81 g, Białko ogółem 101,87 g, Tłuszcz 57,04 g, Węglowodany ogółem 265,85 g, Sód 2105,93 mg, Błonnik pokarmowy 44,44 g, w tym cukry 21,84 g,	2126 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,79 g, Białko ogółem 134,21 g, Tłuszcz 69,51 g, Węglowodany ogółem 260,56 g, Sód 2761,95 mg, Błonnik pokarmowy 39,25 g, w tym cukry 21,26 g,	2037 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,77 g, Białko ogółem 117,44 g, Tłuszcz 80,78 g, Węglowodany ogółem 220,41 g, Sód 1868,98 mg, Błonnik pokarmowy 26,1 g, w tym cukry 11,97 g,	

