

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-13 - 2026-03-22

13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Sałata 3gSzcypiorek0,2p. Papryka surowa50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Jabłko1szt. Woda mineralna niegazowana1szt.	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku230ml /Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Sałatka wiosenna100g /Alergeny: 3,10,7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy 90gChleb żytnio razowy 40g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku225ml /Alergeny: 1d,7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1,a3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Ser żółty.30g /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa 100gKielki5g Ogórek surowy 60gSałata3g Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa.140g /Alergeny: 3/ Szcypiorek3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Barszcz ukraiński350ml /Alergeny: 9/ Kotlekt pożarski pieczony120g /Alergeny: 1a,3,7/ Surówka z białą rzodkwią.130g Surówka z czerwonej kapusty. 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soi350ml /Alergeny: 6,9/ Roladka schabowa na parze180g . Mizeria z olejem120g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Surówka z pora120g Sałatka z kiszzonego ogórka150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml Mandarynka 1szt.	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9/ Zapiekanka mięsna z makaronem280g /Alergeny: 1,a3,7/ Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Kompot250ml. Woda mineralna niegazowana1szt.	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem350ml /Alergeny: 9,1a/ Pulpet w sosie chrzanowym120g /Alergeny: 3,1a1b,7,10/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomarańczowy 1szt.	Podwieczorek Mus warzywno- owocowy1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 50g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy90g Rzodkiewka0,22p. Brokuły gotowane60g Masło /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Szyunka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z serów40g /Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane0,5 szt. /Alergeny: 3/ Rzodkiew tarta 50gSzcypiorek3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 40g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły /54gAlergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiozem i fasolą 120g/Alergeny: 3,10,7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szyunka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami120g /Alergeny: 3,10/ Sałata3g Pomidor120g Rzodkiew tarta 50gRukola5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 27g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ukraińska. 200g/Alergeny: 3,10/ Pomarańcza1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-13 - 2026-03-22

13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
1982 Kcal; Białko ogółem 108,66 g, Tłuszcz 51,25 g, Węglowodany ogółem 295,2 g, Sód 1583,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,45 g, Błonnik pokarmowy 46,18 g, w tym cukry 30,98 g,	2110 Kcal; Białko ogółem 111,78 g, Tłuszcz 71,04 g, Węglowodany ogółem 276,38 g, Sód 1468,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,03 g, Błonnik pokarmowy 40,19 g, w tym cukry 27,68 g,	2147 Kcal; Białko ogółem 98,31 g, Tłuszcz 62,25 g, Węglowodany ogółem 319,93 g, Sód 2085,58 mg, Błonnik pokarmowy 40,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,71 g, w tym cukry 39,36 g,	1902 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,1 g, Białko ogółem 100,8 g, Tłuszcz 64,31 g, Węglowodany ogółem 252,1 g, Sód 1704,8 mg, Błonnik pokarmowy 35,3 g, w tym cukry 19,54 g,	2152 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,09 g, Białko ogółem 119,85 g, Tłuszcz 67,34 g, Węglowodany ogółem 330,95 g, Sód 1451,8 mg, Błonnik pokarmowy 39 g, w tym cukry 15,98 g,

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-13 - 2026-03-22

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek	21.03 sobota	22.03 niedziela
Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorem 140g/Alergeny: 10/ Banan1szt. Sałata3g Ogórek surowy 90gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kawa zbożowa na mleku210ml. /Alergeny: 1b1c,7/ Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata3g Ogórek surowy90g Kiełki 5gChleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlWoda mineralna niegazowana1szt.	Śniadanie Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa.120g /Alergeny: 9,3,10/ Kiełbasa swojska na ciepło gotowana80g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Ogórek surowy60g Roszponka5g Papryka konserwowa100g /Alergeny: 9,10/ Masło /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana1szt.	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze.55g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rukola 5gBrokuły gotowane 60gMandarynka1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g Miód 1szt.Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana1szt.
Obiad Zupa żurek 350ml/Alergeny: 9,1,10/ Goląbki poznańskie na parze z sosem pomidorowym300g /Alergeny: 1a1b,7,3/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa grochówka.350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka w papryce na parze 200gSurówka z białej kapusty 150gSurówka z cukinii150g Ryż na parz70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 9/ Kotlet mielony z ryby pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7,2,4,14/ Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml.	Obiad Zupa z soczewicy350ml /Alergeny: 9,1/ Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym120g /Alergeny: 1a,9/ Buraczki z chrzanem190g surówka z sałaty lodowej120g Kasza gryczana na parze70g	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony 120g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z papryki110g Fasolka gotowana150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml
Podwieczorek Grejpfrut 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy1szt. 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 100g/Alergeny: 4,3/ Papryka surowa 35gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana1szt.	Kolacja Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11,/ Ser typu włoskiego 30g/Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy50g /Alergeny: 10/ Papryka surowa 100gCebula czerwona /10gAlergeny: 10/ Pomarańcza1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Twarożek wiosennie45g /Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane0,5 szt. /Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa 40gSałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szyńka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gOgórek surowy90g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlWoda mineralna niegazowana1szt.	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Twarożek ze szczypiorkiem40g. /Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 80g/Alergeny: 2,4,14/ Kiełki 5gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-13 - 2026-03-22

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek	21.03 sobota	22.03 niedziela
2199 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,51 g, Białko ogółem 110,09 g, Tłuszcz 56,9 g, Węglowodany ogółem 331,92 g, Sód 1814,56 mg, Błonnik pokarmowy 39,66 g, w tym cukry 34,07 g,	2076 Kcal; Białko ogółem 109,07 g, Węglowodany ogółem 292,42 g, Sód 1811,9 mg, Tłuszcz 56,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,87 g, Błonnik pokarmowy 44,25 g, w tym cukry 41,66 g,	2114 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,74 g, Białko ogółem 96,64 g, Tłuszcz 80,37 g, Węglowodany ogółem 269,47 g, Sód 2235,51 mg, Błonnik pokarmowy 36,53 g, w tym cukry 19,67 g,	2060 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,13 g, Białko ogółem 114,32 g, Tłuszcz 50,2 g, Węglowodany ogółem 309,14 g, Sód 1893,87 mg, Błonnik pokarmowy 42,31 g, w tym cukry 14,97 g,	2118 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,27 g, Białko ogółem 105,07 g, Tłuszcz 68,87 g, Węglowodany ogółem 290,43 g, Sód 1982,15 mg, Błonnik pokarmowy 42,08 g, w tym cukry 20,84 g,

13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata 3gPomidor bez skórki150g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sałata3g Mus owocowy1szt. Chleb zwykły40g /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/ Sałatka z roszponką100g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Sałata3g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło `10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana1szt.	Śniadanie Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa.140g /Alergeny: 3/ Pomidor bez skórki 150gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlWoda mineralna niegazowana1szt.
Obiad Zupa barszcz czerwony350ml . /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany130g Sałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa grysikowa350ml /Alergeny: 9,1/a Roladka schabowa w sosie na parze150g /Alergeny: 9,7,1a/ Buraczki na ciepło200g Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml.	Obiad Zupa koperkowa z ryżem. 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze w warzywach120g /Alergeny: 2,4,14,9/ Fasolka gotowana100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym250g /Alergeny: 11,9,7/ Sałata z jogurtem70g /Alergeny: 7/ Kompot.250ml	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9/ Pulpet na parze150g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z marchewki130g Sałatka z buraków200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek Banan 1szt.Suchary25g /Alergeny: 1a1b,3,6,7/	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy1szt. Wafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/	Podwieczorek Banan 1szt.Suchary25g /Alergeny: 1a1b,3,6,7/
Kolacja Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski50g /Alergeny: 7/ Roszponka 5gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szyunka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gJabłko pieczone 1szt.Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir200g /Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiozem.180g /Alergeny: 3,7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Szyunka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ukraińska100g /Alergeny: 3/ Pomidor bez skórki150g Sałata3g Miód1szt. Roszponka 5gJabłko1szt. Masło /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /90gAlergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
1855 Kcal; Białko ogółem 105,33 g, Tłuszcz 50,84 g, Węglowodany ogółem 255,01 g, Sód 1146,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,19 g, Błonnik pokarmowy 29,69 g, w tym cukry 18,99 g,	1874 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,64 g, Białko ogółem 88,98 g, Tłuszcz 39,33 g, Węglowodany ogółem 356,53 g, Sód 1145,12 mg, Błonnik pokarmowy 37,24 g, w tym cukry 29,73 g,	1804 Kcal; Białko ogółem 93,87 g, Tłuszcz 45,86 g, Węglowodany ogółem 268,94 g, Sód 937,84 mg, Błonnik pokarmowy 29,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,53 g, w tym cukry 25,39 g,	2016 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,9 g, Białko ogółem 101,15 g, Tłuszcz 48,72 g, Węglowodany ogółem 307,76 g, Sód 1148,8 mg, Błonnik pokarmowy 28,64 g, w tym cukry 11,51 g,	2315 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,55 g, Białko ogółem 120,14 g, Tłuszcz 64,38 g, Węglowodany ogółem 330,73 g, Sód 1046,26 mg, Błonnik pokarmowy 43 g, w tym cukry 42,91 g,

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek	21.03 sobota	22.03 niedziela
Śniadanie Maślanka150g /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5gSałata 3gPomidor bez skórki150g Banan1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło10g /Alergeny: 7/ Woda mineralna niegazowana 1szt.	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Pasta z jaj z natką80g /Alergeny: 3,7/ Sałata3g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek taratré 2szt./Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety140g /Alergeny: 3,9,7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Sałata3g Pomidor120g Masło10g /Alergeny: 7/ Woda mineralna niegazowana1szt. Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/a1b Herbata250ml	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze90g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gRozzponka5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka150g /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata z roszponką i pomidorem100g /Alergeny: 1a/ Roszponka5g Miód1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlWoda mineralna niegazowana1szt.
Obiad Zupa z fasolką szparagową350ml /Alergeny: 9/ Gołąbki poznańskie na parze z sosem pomidorowym200g /Alergeny: 7,9,3/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa jarzynowa.350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Fasolka gotowana 100gSurówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Surówka z pomidorów100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem350ml /Alergeny: 9,1/a Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem140g /Alergeny: 7,9/ Sałatka z buraków200g. Surówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g Kompot.250ml Woda mineralna niegazowana1szt. /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ 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/ Sałatka z tuńczykiem 100g/Alergeny: 4,3/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Roszponka5g Sałata 3gBułka pszenna1szt. /Alergeny: 1a,3,7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szyńka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 50g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gSałata3g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane /30gAlergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szyńka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Fasolka gotowana100g Chleb zwykły150g /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/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2192 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,47 g, Białko ogółem 120,06 g, Tłuszcz 49,73 g, Węglowodany ogółem 377,59 g, Sód 1983,42 mg, Błonnik pokarmowy 31,67 g, w tym cukry 23,88 g,	1928 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,07 g, Białko ogółem 105,79 g, Tłuszcz 58,7 g, Węglowodany ogółem 261,38 g, Sód 1283,75 mg, Błonnik pokarmowy 34,96 g, w tym cukry 15,44 g,	2054 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,5 g, Białko ogółem 95,43 g, Tłuszcz 77,15 g, Węglowodany ogółem 257,68 g, Sód 1792,09 mg, Błonnik pokarmowy 27,09 g, w tym cukry 18,13 g,	2070 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,5 g, Białko ogółem 114,54 g, Tłuszcz 56,15 g, Węglowodany ogółem 340,28 g, Sód 1392,78 mg, Błonnik pokarmowy 36,22 g, w tym cukry 17,77 g,	1864 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,88 g, Białko ogółem 101,32 g, Tłuszcz 58,34 g, Węglowodany ogółem 292,24 g, Sód 1438,09 mg, Błonnik pokarmowy 26,53 g, w tym cukry 16,23 g,

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-03-13 - 2026-03-22

13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Śniadanie Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Ogórek surowy 90gSałata 3gPomidor40g Masło. 15g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Sałatka z brokułami120g /Alergeny: 3/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Kiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Sok pomidorowy 1szt.	Śniadanie Schab pieczony35g /Alergeny: 11,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą 70g/Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek kiri /2szt.Alergeny: 7/ Sałatka z roszponką 120gKiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Herbata250ml	Śniadanie Ser mozzarella z bazylią 60g/Alergeny: 7/ Galareta drobiowa.140g /Alergeny: 3/ Pomidor80g Rukola5g Ogórek surowy50g Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlWoda mineralna niegazowana1szt.
Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir200g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty. 130gSałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Roladka schabowa na parze180g . Mizeria z olejem 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora. 120g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 290g/Alergeny: 1a,3,9/ Surówka z selerą150g /Alergeny: 9/ Kompot250ml Woda mineralna niegazowana1szt.	Obiad Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Pulpet na parze 130g/Alergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski /50gAlergeny: 7/ Papryka surowa100g Rzodkiew tarta50g Sałata 3gMasło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szyńka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor 40gRukola5g Szczypierek 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiolem i fasolą 120g/Alergeny: 3,10,7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szyńka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Rzodkiew tarta50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /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/ Pasta z ciecierzycy50g Papryka surowa100g Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-03-13 - 2026-03-22

13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
1833 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,42 g, Białko ogółem 105,29 g, Tłuszcz 54,13 g, Sód 1813,34 mg, Węglowodany ogółem 252,35 g, Błonnik pokarmowy 41,12 g, w tym cukry 31,97 g,	1880 Kcal; Białko ogółem 101,73 g, Tłuszcz 65,17 g, Węglowodany ogółem 243,55 g, Sód 2382,94 mg, Błonnik pokarmowy 42,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,5 g, w tym cukry 15,79 g,	1822 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,49 g, Białko ogółem 100,88 g, Tłuszcz 48,29 g, Sód 1677,05 mg, Węglowodany ogółem 253,48 g, w tym cukry 17,16 g, Błonnik pokarmowy 38,95 g,	1869 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,29 g, Białko ogółem 104,79 g, Tłuszcz 69,08 g, Węglowodany ogółem 220,48 g, Sód 1810,63 mg, Błonnik pokarmowy 36,16 g, w tym cukry 21,55 g,	1844 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,89 g, Białko ogółem 113,66 g, Tłuszcz 55,79 g, Węglowodany ogółem 241,91 g, Sód 1282,3 mg, Błonnik pokarmowy 40,76 g, w tym cukry 19,33 g,

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-03-13 - 2026-03-22

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek	21.03 sobota	22.03 niedziela
Śniadanie Maślanka 150g /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną 100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Pasta z jaj z natką 80g /Alergeny: 3,7/ Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata 3g Papryka surowa 100g Chleb o niskim IG 30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Sok pomidorowy 1szt.	Śniadanie Serek tartre 1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 120g/Alergeny: 3/ Parówka gotowana 80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Rukola 5g Pomidor 50g Papryka surowa 40g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml Woda mineralna niegazowana 1szt.	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze 55g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kiełki 5g Papryka surowa 100g Ogórek surowy 90g Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Rolada z indyka 35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata z roszponką i pomidorem 100g /Alergeny: 1/ Pasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Brokuły gotowane 60g Kiełki 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Woda mineralna niegazowana 1szt.
Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Chleb o niskim IG 30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Masło 8g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa żurek dietetyczny 350ml /Alergeny: 9,1a,7/ Papryka faszerowana pieczona z sosem pomidorowym 250g Surówka z sałaty lodowej 130g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa grochówka 350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka w papryce na parze 200g Surówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Ryż brązowy na parze 70g Kompot 250ml	Obiad Zupa selerowa 350ml/Alergeny: 9/ Roladka z morskczuka na parze 130g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem 80g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem 140g/Alergeny: 7,9/ Surówka wielowarzywna 150g /Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej 150g Kasza gryczana na parze 70g Kompot 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z papryki 110g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml
Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Piersz pieczona 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 100g/Alergeny: 4,3/ Papryka surowa 35g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szyńka konserwowa drobiowa 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego 30g /Alergeny: 7/ Pomidor 120g Ogórek surowy 90g Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z fasoli z papryką 50g Ogórek surowy 60g Kiełki 5g Chleb o niskim IG 30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szyńka gotowana 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50g Sałata 3g Szczypiorek 3g Papryka konserwowa 40g /Alergeny: 9,10/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 30g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Baleron drobiowy 35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby 80g/Alergeny: 2,4,14/ Twarożek z rzodkiewką 50g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy 90g Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 40g /Alergeny: 1a1b/

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-03-13 - 2026-03-22

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek	21.03 sobota	22.03 niedziela
-------------	----------------	--------------	--------------	-----------------

1927 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,84 g, Białko ogółem 116,03 g, Tłuszcz 61,41 g, Węglowodany ogółem 247,6 g, Sód 2141,88 mg, Błonnik pokarmowy 39,38 g, w tym cukry 21,03 g,	1835 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,62 g, Białko ogółem 98,41 g, Tłuszcz 58,4 g, Węglowodany ogółem 237,03 g, Sód 1913,41 mg, Błonnik pokarmowy 40,73 g, w tym cukry 35,58 g,	2001 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,58 g, Białko ogółem 96,96 g, Tłuszcz 74,68 g, Węglowodany ogółem 255,41 g, Sód 2116,98 mg, Błonnik pokarmowy 41,36 g, w tym cukry 21,2 g,	2035 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,9 g, Białko ogółem 119,43 g, Tłuszcz 66,11 g, Węglowodany ogółem 263,05 g, Sód 2054,41 mg, Błonnik pokarmowy 45,03 g, w tym cukry 32,85 g,	1866 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,07 g, Białko ogółem 98,62 g, Tłuszcz 69,75 g, Węglowodany ogółem 228,94 g, Sód 1951,14 mg, Błonnik pokarmowy 35,4 g, w tym cukry 15,91 g,
---	--	--	---	--