

23.03 poniedziałek	24.03 wtorek	25.03 środa	26.03 czwartek	27.03 piątek	
Śniadanie Kefir200G /Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Sałata3g Papryka surowa50g Rukola 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana1szt. Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Makaron na mleku300ml /Alergeny: 1a,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11./ Sałatka z pomidorów120g Kiełki 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ser biały z rzodkiewką 70g/Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Papryka surowa100g Rukola5g Ogórek surowy60g Pomidor50g Jabłko1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Maślanka150g /Alergeny: 7/ Polędwica wiśniowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek tarare2szt. /Alergeny: 7/ Rukola5g Papryka surowa35g Kiełki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Banan	Śniadanie Mleko gotowane z muesli 300ml/Alergeny: 6,10,7/ Szynka drobiowa gotowana. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie wiosennym60g /Alergeny: 3,7/ Roszponka 5gOgórek surowy 90gKiwil1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana 1szt.	
Obiad Zupa fasolowa350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka gotowany po cygańsku220g /Alergeny: 9/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa rybna350ml /Alergeny: 9,2,4,14/ Kotlet schabowy pieczony z pieczarkami 200g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Mizeria 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa kapuśniak350ml /Alergeny: 9/ Dorsz z pieca130g /Alergeny: 2,4,14,10,1a1b,3,7/ Surówka z pora120g Surówka z białą rzodkwią 130Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9/ Łazanki z kapustą duszone 400g/Alergeny: 1a,9/ Kalafior gotowany130g Kompot250ml. Woda mineralna niegazowana 1szt.	Obiad Rosół z makaronem.350ml /Alergeny: 9,1/ Udko gotowane.1szt. Fasolka w bulce tartej 120g/Alergeny: 1a1b,7/ Surówka z marchewki.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	
Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	
Kolacja Kiełbasa biała na ciepło85 /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11./ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Pomidor50g sałata lodowa 10gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor35g Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Kefir200g /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolką100g /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa35g 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11./ Sałata3g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Pasta z sera fromage z twarogiem 45g/Alergeny: 7/ Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor35g Rzodkiew tarta50g Ogórek surowy90g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy60g Papryka surowa100g Szczypiorek0,17 p. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
2309 Kcal; Białko ogółem 120,48 g, Tłuszcz 78,86 g, Węglowodany ogółem 301,57 g, Sód 2243,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,55 g, Błonnik pokarmowy 39,78 g, w tym cukry 20,38 g,	2217 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,58 g, Białko ogółem 117 g, Tłuszcz 63,57 g, Węglowodany ogółem 313,77 g, Sód 1727,54 mg, Błonnik pokarmowy 36,43 g, w tym cukry 27,5 g,	2399 Kcal; Białko ogółem 117,32 g, Tłuszcz 68,57 g, Węglowodany ogółem 353,25 g, Sód 1888,99 mg, Błonnik pokarmowy 48,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,12 g, w tym cukry 33,03 g,	2084 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,46 g, Białko ogółem 99,49 g, Tłuszcz 69,03 g, Węglowodany ogółem 284,22 g, Sód 2187,58 mg, Błonnik pokarmowy 35,66 g, w tym cukry 34,42 g,	2430 Kcal; Białko ogółem 100,14 g, Tłuszcz 69,35 g, Węglowodany ogółem 375,32 g, Sód 1661,75 mg, Błonnik pokarmowy 46,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,56 g, w tym cukry 42,89 g,	

28.03 sobota	29.03 niedziela	30.03 poniedziałek	31.03 wtorek	01.04 środa	
Śniadanie Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z serem feta 100g/Alergeny: 7,3/ Sałata3g Pomidor 80gKielki. 5gRozszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Jabłko1szt. Woda mineralna niegazowana1szt.	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze.75g /Alergeny: 3/ Kielbasa krakowska drobiowa 35/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11,/ Sałata3g Rządkiwka0,22p. Kielki.5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kakao na mleku gotowane 200g/Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana z soją 100g/Alergeny: 6,3,10/ Rozszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser żółty35g. /Alergeny: 7/ Rukola 5gPomidor 50gPapryka surowa100g Kielki.5g Jabłko1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ryż gotowany na mleku300ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z kaszą bulgur110g Kielki5g Papryka surowa 100gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	
Obiad Barszcz ukraiński350ml /Alergeny: 9/ Klops pieczony110g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Fasolka gotowana150g Surówka z sałaty lodowej. 130gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa cebulowa z zacierką350ml. /Alergeny: 9,1a,3/ Kurczak curry duszony270g /Alergeny: 7,1a/ Surówka z czerwonej kapusty. 130gRyż czerwony70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa krupnik. 350ml/Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Marchewka gotowana120g. Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy350ml /Alergeny: 9,1a/ Gulasz myśliwski duszony.190g /Alergeny: 1a/ Fasolka gotowana 150gSurówka z pekińskiej kapusty 150gKomosa ryżowa na parze 70/Alergeny: 1a,3,7/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,10/ Kotlet z jajek pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Warzywa gotowane120g /Alergeny: 9/ Surówka z pora120g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	
Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	
Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj120g /Alergeny: 3/ Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Papryka surowa35g Szczypiorek0,17p Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Szprot w pomidorach120g /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy90g Rozszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Serek wiejski wiosennie100g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor50g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo faszerowane z tuńczykiem70g /Alergeny: 3,4/ Rządkiw tarta50g Ogórek surowy50g Kielki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z sera białego z ogórkiem60g /Alergeny: 7,10,3/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy50g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	

2345 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,09 g, Białko ogółem 117,21 g, Tłuszcz 70,46 g, Węglowodany ogółem 332,55 g, Sód 1738,85 mg, Błonnik pokarmowy 44,01 g, w tym cukry 27,83 g,	2267 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,98 g, Białko ogółem 110,31 g, Tłuszcz 85,8 g, Węglowodany ogółem 281,17 g, Sód 2018,07 mg, Błonnik pokarmowy 35,43 g, w tym cukry 23,89 g,	2298 Kcal; Białko ogółem 117,36 g, Tłuszcz 73,78 g, Węglowodany ogółem 312,57 g, Sód 1839,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,99 g, Błonnik pokarmowy 43,03 g, w tym cukry 18,09 g,	2216 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,83 g, Białko ogółem 118,98 g, Tłuszcz 67,97 g, Sód 1740,09 mg, Węglowodany ogółem 349,42 g, Błonnik pokarmowy 42,58 g, w tym cukry 32,83 g,	2410 Kcal; Białko ogółem 114,2 g, Tłuszcz 70,15 g, Węglowodany ogółem 396,71 g, Sód 1934,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,1 g, Błonnik pokarmowy 39,54 g, w tym cukry 18,21 g,	
--	---	--	--	--	--

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-03-23 - 2026-04-01

23.03 poniedziałek	24.03 wtorek	25.03 środa	26.03 czwartek	27.03 piątek	
Śniadanie Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana 1szt.	Śniadanie Makaron na mleku300ml /Alergeny: 1a,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata z pomidorem.120g Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie 70g/Alergeny: 7/ Roszponka 5gPomidor50g Banan1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Maślanka150g /Alergeny: 7/ Sałatka z kurczakiem150g. Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Jajo na międko gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Szyńka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 150gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
Obiad Zupa kalafiorowa350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka na parze w majeranku150g Marchewka gotowana.120g Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa w sosie na parze 150g/Alergeny: 9,7,1a/ Buraczki na ciepło 200gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa solferino350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii 120gSurówka z selera. 170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem350ml. /Alergeny: 3,9/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym250g /Alergeny: 11,9,7/ Fasolka gotowana 150gSurówka z pomidorów100g Kompot250ml. Jabłko 1szt.	Obiad Rosół z makaronem. 350ml/Alergeny: 9,1a/ Udka gotowane1szt.. Surówka z marchewki130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	
Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Chrupki kukurydziane 100g	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Roszponka 5gJabłko 1szt.Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Szyńka drobiowa gotowana. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri /2szt.Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Jabłko pieczone1szt. Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir200g /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane z tuńczykiem70g /Alergeny: 3,4/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11,/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Szyńka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Mozzarella z bazylią62g. /Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gWoda mineralna niegazowana1szt. Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5gPomidor bez skórki 150gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	

2327 Kcal; Białko ogółem 110 g, Tłuszcz 56,58 g, Węglowodany ogółem 363,61 g, Sód 1743,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,01 g, Błonnik pokarmowy 38,28 g, w tym cukry 44,68 g,	2353 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,14 g, Białko ogółem 118,7 g, Tłuszcz 51,16 g, Węglowodany ogółem 375,18 g, Sód 1196,09 mg, Błonnik pokarmowy 37,17 g, w tym cukry 38,56 g,	2265 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,07 g, Białko ogółem 116,67 g, Tłuszcz 44,31 g, Sód 1680,16 mg, Węglowodany ogółem 371,57 g, Błonnik pokarmowy 43,33 g, w tym cukry 37,98 g,	2409 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,14 g, Białko ogółem 116,08 g, Tłuszcz 54,64 g, Węglowodany ogółem 381,36 g, Sód 1165,96 mg, Błonnik pokarmowy 36,17 g, w tym cukry 26,29 g,	2017 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,79 g, Białko ogółem 88,43 g, Tłuszcz 52,86 g, Węglowodany ogółem 358,9 g, Sód 971,48 mg, Błonnik pokarmowy 32,36 g, w tym cukry 17,39 g,	
---	---	--	--	---	--

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-03-23 - 2026-04-01

28.03 sobota	29.03 niedziela	30.03 poniedziałek	31.03 wtorek	01.04 środa	
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Południca sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana130g /Alergeny: 7,3/ Sałata 3gPomidor bez skórki150g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło10g /Alergeny: 7/ Woda mineralna niegazowana 1szt.	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11,/ Jajecznica na parze120g. /Alergeny: 3/ Roszponka 5gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna100g /Alergeny: 7,3/ Szyunka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka5g Pomidor 120gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Szyunka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z kalafiolem.180g /Alergeny: 3,7/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałata3g Roszponka5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana1szt.	Śniadanie Ryż gotowany na mleku300ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90g/Alergeny: 7/ Roszponka5g Banan 1szt.Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlWoda mineralna niegazowana1szt.	
Obiad Zupa barszcz czerwony350ml /Alergeny: 9/ Klops na parze120g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Seler gotowany100g. /Alergeny: 9/ Sałatka z buraków.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa wiejska z zacierką350ml. /Alergeny: 9,1a,3/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze 150g/Alergeny: 7/ Fasolka z wody160g. Ryż na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa krupnik.350ml /Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany130g Surówka z pomidorów100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa selerowa350ml /Alergeny: 9,7/ Gulasz dietetyczny duszony150g /Alergeny: 1a,9/ Buraczki na ciepło 200gSałata w oleju100g Kasza jęczmienna na parze80g /Alergeny: 1c/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.120g /Alergeny: 3,1a,7/ Surówka z cukinii120g Surówka z pomidorów 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	
Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Wafle ryżowe 30g/Alergeny: 5,6,7,8/ Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	

Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta 45g/Alergeny: 7/ Roszponka 5gSałata3g Banan 1szt.Chleb pszenny100g. /Alergeny: 1a,3,7/ Woda mineralna niegazowana1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11,/ Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Pasta z mintaja100g /Alergeny: 2,4,14,3/ Pomidor bez skórki 50gRoszponka 5gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z natką pietruszki 200g/Alergeny: 7/ Sałata 3gJabłko pieczone 1szt.Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo faszerowane z tuńczykiem 70g/Alergeny: 3,4/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Pomidor50g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
2230 Kcal; Białko ogółem 113,6 g, Tłuszcz 55,26 g, Węglowodany ogółem 384,63 g, Sód 1913,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,97 g, Błonnik pokarmowy 37,75 g, w tym cukry 36,86 g,	2116 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,66 g, Białko ogółem 123,69 g, Tłuszcz 49,86 g, Węglowodany ogółem 349,34 g, Sód 1244,12 mg, Błonnik pokarmowy 25,33 g, w tym cukry 9,26 g,	2209 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,55 g, Białko ogółem 120,52 g, Tłuszcz 60,8 g, Węglowodany ogółem 311,98 g, Sód 1862,72 mg, Błonnik pokarmowy 34,52 g, w tym cukry 41,94 g,	2233 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,38 g, Białko ogółem 118,24 g, Tłuszcz 56,39 g, Sód 1229,05 mg, Węglowodany ogółem 332,81 g, Błonnik pokarmowy 39,88 g, w tym cukry 33,25 g,	2145 Kcal; Białko ogółem 105,03 g, Tłuszcz 59,24 g, Węglowodany ogółem 313,75 g, Sód 1793,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,85 g, Błonnik pokarmowy 30,51 g, w tym cukry 39,99 g,	

Dieta z ograniczeniem łańcuchów przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-03-23 - 2026-04-01

23.03 poniedziałek	24.03 wtorek	25.03 środa	26.03 czwartek	27.03 piątek	
Śniadanie Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Pomidor120g Papryka surowa 40gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Sałatka warzywna120g /Alergeny: 3/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie 70g/Alergeny: 7/ Papryka surowa35g Ogórek surowy50 Masło /10gAlergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Maślanka150g /Alergeny: 7/ Sałatka z kurczakiem80g /Alergeny: 3,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ ogórek surowy25g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na miękko gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Pomidor 120gRukola5g Szczypiorek 3gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g250ml /Alergeny: 1/ Herbata	
Drugie śniadanie Kefir1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Masło8g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40 /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kiełki5g Sałata 3g	Drugie śniadanie Kefir /200gAlergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	
Obiad Zupa kalafiorowa.350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka na parze w majeranku150g Sałata w oleju 100gSurówka z marchewki140g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa rybna dietetyczna350ml /Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa na parze180g Mizeria150g /Alergeny: 7/ Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa solferino350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora120g. /Alergeny: 7/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Surówka z białą rzodkwią130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9/ Sos mięsny pomidorowy duszony200g /Alergeny: 9,7/ Makaron orkiszowy gotowany100g /Alergeny: 1a,3/ Surówka z papryki110g Kompot 250ml	Obiad Zupa brukselkowa350ml /Alergeny: 9,7/ Udko pieczone.1szt. Sałata w oleju 100gSurówka z białej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	

Pomarańcza 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynka 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynka 1szt.	
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Papryka surowa40g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11,/ Jajo faszerowane z tuńczykiem 70g/Alergeny: 3,4/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa /Alergeny: 1a,3,6,7,9,35g10/ Mozzarella z bazylią.62g /Alergeny: 7/ Sałata 3gRzodkiew tarta50g Pomidor80g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem /35gAlergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy60g Papryka surowa 40gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	

KAMSOF S.A. - System KS-ASW. ASW31 - Dietetyka [2026.0.1.1]
Raport standardowy: ASW3100107 Standard

Strona 5 z 17

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łaow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-03-23 - 2026-04-01

23.03 poniedziałek	24.03 wtorek	25.03 środa	26.03 czwartek	27.03 piątek	
1889 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,11 g, Białko ogółem 108,54 g, Tłuszcz 59,74 g, Sód 2715,1 mg, Węglowodany ogółem 249,31 g, Błonnik pokarmowy 38,99 g, w tym cukry 19,16 g,	1855 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,75 g, Białko ogółem 117,46 g, Tłuszcz 54,05 g, Węglowodany ogółem 243,02 g, Sód 2064,08 mg, Błonnik pokarmowy 36,38 g, w tym cukry 26,12 g,	1832 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,26 g, Białko ogółem 107,63 g, Tłuszcz 55,76 g, Sód 1916,03 mg, Węglowodany ogółem 245,77 g, Błonnik pokarmowy 39,95 g, w tym cukry 14,93 g,	2223 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,77 g, Białko ogółem 120,37 g, Tłuszcz 69,23 g, Węglowodany ogółem 290,49 g, Sód 2011,14 mg, Błonnik pokarmowy 34,43 g, w tym cukry 23,88 g,	1860 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,19 g, Białko ogółem 91,68 g, Tłuszcz 69,28 g, Węglowodany ogółem 237,08 g, Sód 1588,88 mg, Błonnik pokarmowy 38,21 g, w tym cukry 16,43 g,	

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łaow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-03-23 - 2026-04-01

28.03 sobota	29.03 niedziela	30.03 poniedziałek	31.03 wtorek	01.04 środa	
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą 70g/Alergeny: 7/ Sałata 3gRzodkiew tarta50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Jajecznica na parze. 120g/Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11,/ Sałata3g Rzodkiewka 0,22pOgórek surowy90g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka drobiowa gotowana.35 /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z ogórka.150g Rukola5g Kiełki.5g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z kalafiolem.150g /Alergeny: 3/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Rukola5g Ogórek surowy 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą90g /Alergeny: 7/ Roszponka5g Kiełki.5g Woda mineralna niegazowana1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	
Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok pomidorowy 1szt.	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	

Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Łopatka duszona z papryką200g Surówka z sałaty lodowej.130g Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Zupa cebulowa350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze150g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Surówka z pomidorów100g Ryż brązowy na parze70g Kompot 250ml	Zupa szczawiowa350ml /Alergeny: 9,7/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Surówka z białą rzodkwią130g Surówka z cukinii120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony 200gSurówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Surówka z kapusty pekińskiej. 150gKasza gryczana na parze70g Kompot 250ml	Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,3,9,7/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z pora120g Surówka z kapusty pekińskiej.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	
Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	
Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Pomidor50g Rukola5g Kielki 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11,/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pasta z mintaja 100g/Alergeny: 2,4,14,3/ Pomidor 120gKielki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z natką pietruszki 200g/Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor50g Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka150g /Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Jajo faszerowane z tuńczykiem70g /Alergeny: 3,4/ 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 Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy50g Roszponka5g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-03-23 - 2026-04-01

28.03 sobota	29.03 niedziela	30.03 poniedziałek	31.03 wtorek	01.04 środa	
2014 Kcal; Białko ogółem 111,44 g, Tłuszcz 66,87 g, Węglowodany ogółem 251,48 g, Sód 2127,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,3 g, Błonnik pokarmowy 43,09 g, w tym cukry 16,76 g,	1993 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,49 g, Białko ogółem 122,3 g, Tłuszcz 68,16 g, Węglowodany ogółem 242,08 g, Sód 2119,62 mg, Błonnik pokarmowy 39,02 g, w tym cukry 23,4 g,	1932 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,7 g, Białko ogółem 110,18 g, Tłuszcz 59,08 g, Sód 2734,39 mg, Węglowodany ogółem 260,43 g, Błonnik pokarmowy 40,32 g, w tym cukry 26 g,	1959 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,66 g, Białko ogółem 119,78 g, Tłuszcz 56,09 g, Sód 2337,44 mg, Węglowodany ogółem 266,17 g, Błonnik pokarmowy 46,31 g, w tym cukry 37,92 g,	1873 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22 g, Białko ogółem 102,84 g, Tłuszcz 61,51 g, Węglowodany ogółem 241,82 g, Sód 2401,82 mg, Błonnik pokarmowy 34,99 g, w tym cukry 18,27 g,	