

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa	04.06 czwartek	05.06 piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Kiełbasa śląska na ciepło 90g/Alergeny: 10,9,6/ Pasta z makreli 120g/Alergeny: 1a,4,9,10,11,3/ Ser typu włoskiego40g /Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku230ml /Alergeny: 7,1a/ Pasztet pieczony 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata wiosenna100g /Alergeny: 3,10,7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml/Alergeny: 1d,7/ Sałata z rukolą105g /Alergeny: 7/ Polędwica wiśniowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Jajo w sosie tatarskim 65g/Alergeny: 3,10,7/ Rzodkiewka tarta30g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Kiełki 5gPapryka surowa 35gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Galareta drobiowa.160g /Alergeny: 3/ Ser żółty. 35g/Alergeny: 7/ Serek wiejski 50g/Alergeny: 7/ Rukola 5gKiełki.5g Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Filet z kurczaka panierowany z pieca120g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z czerwonej kapusty. 130gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Surówka z cukinii150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9,7/ Roladka drobiowa duszona 170gSałata z kiszzonego ogórka 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa żurek350ml /Alergeny: 9,1a,7,10/ Kotlet schabowy pieczony z pieczarkami /150gAlergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Pulpet w sosie chrzanowym 120g/Alergeny: 3,1a1b,7,10/ Surówka z marchewki 140gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Arbuz 250 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Truskawki 150 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Arbuz 250g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Kefir200g /Alergeny: 7/ Polędwica sopočka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z brokułami.100g /Alergeny: 7,3,10/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły /80gAlergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Ser fromage40g /Alergeny: 7/ Jajo ze szczypiorkiem60g /Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rzodkiew tarta 50gRoszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z fasoli z papryką50g Ogórek surowy50g Pomidor50g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło /10gAlergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Sałata jarzynowa120g /Alergeny: 9,3,10/ Ser biały z jogurtem. 50g/Alergeny: 7/ Polędwica sopočka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor50g Rukola 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Śledź w oleju100g /Alergeny: 1a,3,4,6,7,8,9,10/ Pasta z serów40g /Alergeny: 7/ Pomidor 50gPapryka surowa 40gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2595 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37,56 g, Białko ogółem 130,81 g, Tłuszcz 89,95 g, Węglowodany ogółem 317,92 g, Sód 2372,59 mg, Błonnik pokarmowy 37,64 g, w tym cukry 19,92 g,</p>	<p>2452 Kcal; Białko ogółem 102,76 g, Tłuszcz 95,22 g, Węglowodany ogółem 315,73 g, Sód 1713,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,43 g, Błonnik pokarmowy 39,83 g, w tym cukry 16,38 g,</p>	<p>2517 Kcal; Białko ogółem 124,93 g, Tłuszcz 71,7 g, Węglowodany ogółem 365,84 g, Sód 2722,4 mg, Błonnik pokarmowy 43,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,53 g, w tym cukry 37,14 g,</p>	<p>2283 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,15 g, Białko ogółem 107,15 g, Tłuszcz 95,48 g, Węglowodany ogółem 265,72 g, Sód 1895,95 mg, Błonnik pokarmowy 33,29 g, w tym cukry 13,08 g,</p>	<p>2482 Kcal; Białko ogółem 132,61 g, Tłuszcz 97,09 g, Węglowodany ogółem 288,17 g, Sód 2063,46 mg, Błonnik pokarmowy 35,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,31 g, w tym cukry 33,22 g,</p>

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

06.06 sobota	07.06 niedziela	08.06 poniedziałek	09.06 wtorek	10.06 środa
<p>Śniadanie</p> <p>Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,3,7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z żółtym serem 100g/Alergeny: 7,3,10/ Roszponka5g Kiełki.5g Pomidor 50gSzczypiorek 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa na mleku250ml. /Alergeny: 1b1c,7/ Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa /35gAlergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Kiełki. 5gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Serek taratry2szt. /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fasolką95g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy60g Roszponka5g Pomidor50g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż gotowany na mleku 300ml/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 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka /35gAlergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g Pasta z fasoli z majerankiem60g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Kotlet z ciecierzycy pieczony 120g/Alergeny: 1a1b/ Fasolka gotowana100g Surówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z bobem.350ml /Alergeny: 9,7,10/ Wieprzowina po chińsku duszona200g Surówka z białej kapusty 150gSurówka z cukinii 150gRyż na parze70g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 1a,7,8,9,10/ 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</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym120g /Alergeny: 1a,9/ Buraczki z chrzanem 190gsurówka z sałaty lodowej120g Kasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa350ml /Alergeny: 9,1a/ Jajo w sosie chrzanowym 150g/Alergeny: 3,9,1,7,10/ Brokuły gotowane120g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Morele 2 szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Melon 200g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 90g/Alergeny: 4/ Papryka surowa 100gChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu włoskiego40g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 100gCebula czerwona 10g/Alergeny: 10/ Pomidor50g Ogórek surowy 60gChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Twarożek wiosennie45g /Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane0,5 szt. /Alergeny: 3/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa 40gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor 50gSzczypiorek5g Kiełki.5g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata3g Kiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2303 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,29 g, Białko ogółem 122,73 g, Tłuszcz 51,47 g, Węglowodany ogółem 408,01 g, Sód 2063,51 mg, Błonnik pokarmowy 50,31 g, w tym cukry 17,91 g,</p>	<p>2407 Kcal; Białko ogółem 121,91 g, Węglowodany ogółem 327,27 g, Sód 1820,32 mg, Tłuszcz 71,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,3 g, Błonnik pokarmowy 47 g, w tym cukry 37,4 g,</p>	<p>2351 Kcal; Białko ogółem 122,88 g, Tłuszcz 70,86 g, Węglowodany ogółem 328,08 g, Sód 2103,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,03 g, Błonnik pokarmowy 43,9 g, w tym cukry 14,59 g,</p>	<p>2422 Kcal; Białko ogółem 128,17 g, Tłuszcz 56,02 g, Węglowodany ogółem 372,82 g, Sód 1775,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,34 g, Błonnik pokarmowy 43,55 g, w tym cukry 23,24 g,</p>	<p>2236 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,44 g, Białko ogółem 124,06 g, Tłuszcz 73,45 g, Węglowodany ogółem 288,65 g, Sód 1500,66 mg, Błonnik pokarmowy 36,97 g, w tym cukry 9,64 g,</p>

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa	04.06 czwartek	05.06 piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Kabanos drobiowy 90g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku230ml /Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka ukraińska 100g/Alergeny: 3/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Makaron gotowany na mleku350ml /Alergeny: 1a,3,7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki 1szt./Alergeny: 3/ Roszponka 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Sałata3g Pomidor 50gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gSałata3g Jablko1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa marchewkowa350ml /Alergeny: 9/ Dorsz na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Kalafior gotowany 130gSurówka z selera170g. /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml Banan 1szt</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem350ml. /Alergeny: 9,7/ Roladka drobiowa duszona 170gSurówka z marchewką 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250mlBanan 1szt.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 9,1a,7/ Schab w jabłku 200gSałata z jogurtem100g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z fasolką szparagową350ml /Alergeny: 9/ Pulpet na parze150g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Marchewka gotowana.120g Sałatka z buraków200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Maliny 150 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Truskawki 150g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Maliny 150 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Jablko1szt. Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony 100g/Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 50gJablko1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir /200gAlergeny: 7/ Sałatka z kalafiozem. 180g/Alergeny: 3,7/ Piers pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Sałatka jarzynowa150g /Alergeny: 3,9/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały40g /Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor bez skórki 50gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Sałata 3gBrokuły gotowane 60gRoszponka 5gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>2252 Kcal; Białko ogółem 121,66 g, Tłuszcz 67,32 g, Węglowodany ogółem 306,83 g, Sód 1865,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,74 g, Błonnik pokarmowy 32,77 g, w tym cukry 48,52 g,</p>	<p>2245 Kcal; Białko ogółem 118,86 g, Tłuszcz 46,92 g, Węglowodany ogółem 360,37 g, Sód 1893,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,06 g, Błonnik pokarmowy 46,25 g, w tym cukry 50,5 g,</p>	<p>2290 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,12 g, Białko ogółem 113,99 g, Tłuszcz 64,08 g, Węglowodany ogółem 331,47 g, Sód 1380,04 mg, Błonnik pokarmowy 31,91 g, w tym cukry 44,39 g,</p>	<p>2484 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,35 g, Białko ogółem 119,99 g, Tłuszcz 79,74 g, Węglowodany ogółem 336,84 g, Sód 1366,16 mg, Błonnik pokarmowy 30,68 g, w tym cukry 33,16 g,</p>	<p>2008 Kcal; Białko ogółem 124 g, Tłuszcz 51,01 g, Węglowodany ogółem 283,49 g, Sód 1122,7 mg, Błonnik pokarmowy 40,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,69 g, w tym cukry 37,74 g,</p>

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

06.06 sobota	07.06 niedziela	08.06 poniedziałek	09.06 wtorek	10.06 środa
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Roszponka 5gSałata3g Pomidor bez skórki50g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło10g /Alergeny: 7/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj z natką80g /Alergeny: 3,7/ Jabłko pieczone1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Serek taratry 2szt./Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą110g /Alergeny: 7,3/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły /90gAlergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż gotowany na mleku 300ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze90g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Roszponka5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami dietetyczna100g /Alergeny: 3,7/ Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z selera. 170g/Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z cukinii350ml /Alergeny: 7,9,1a,3/ Wieprzowina duszona w sosie pomidorowym150g /Alergeny: 9,7/ Fasolka gotowana100g Surówka z roszponki100g Ryż na parze 70gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Roladka z morschuczka na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem80g Warzywa gotowane .200g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem 140g/Alergeny: 7,9/ Sałatka z buraków.200g Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g /Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa dietetyczna350ml /Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym. 120g/Alergeny: 3,1a,7/ Marchewka gotowana.120g Surówka z cukinii120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok marchewkowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Maliny 150 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Truskawki 150 g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Roszponka5g Sałata 3gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gSałata3g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło /10gAlergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata3g Jabłko1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Fasolka gotowana100g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby100g. /Alergeny: 2,4,14/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>
<p>2060 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,97 g, Białko ogółem 118,57 g, Tłuszcz 48,68 g, Węglowodany ogółem 348,3 g, Sód 1737,8 mg, Błonnik pokarmowy 34,29 g, w tym cukry 10,94 g,</p>	<p>2120 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,06 g, Białko ogółem 101 g, Tłuszcz 51,24 g, Węglowodany ogółem 344,35 g, Sód 1211,97 mg, Błonnik pokarmowy 33,44 g, w tym cukry 43,04 g,</p>	<p>2173 Kcal; Białko ogółem 114,14 g, Tłuszcz 55,02 g, Węglowodany ogółem 321,48 g, Sód 1527,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,75 g, Błonnik pokarmowy 32,77 g, w tym cukry 39,6 g,</p>	<p>2359 Kcal; Białko ogółem 134,19 g, Tłuszcz 61,3 g, Węglowodany ogółem 381,66 g, Sód 2134,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,33 g, Błonnik pokarmowy 37,18 g, w tym cukry 17,92 g,</p>	<p>2365 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,24 g, Białko ogółem 129,8 g, Tłuszcz 70,11 g, Węglowodany ogółem 364,39 g, Sód 1433 mg, Błonnik pokarmowy 31,66 g, w tym cukry 13,99 g,</p>

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa	04.06 czwartek	05.06 piątek
Śniadanie Kabanos drobiowy90g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Ogórek surowy90g Sałata 3gPomidor 40gHerbata250ml Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Kielki 5gRoszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka gotowana /Alergeny:35g 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski200g /Alergeny: 7/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki1szt. /Alergeny: 3/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Pomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Galareta drobiowa140g /Alergeny: 3/ Serek taratre 1szt./Alergeny: 7/ Rukola5g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,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 IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kielki.5g Pomidor35g Masło 8g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Morele 2 szt.	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem350ml /Alergeny: 9/ Roladka drobiowa duszona 170gSurówka z pora120g. /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 7,9/ Schab w jabłku 200gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Pulpet na parze /130gAlergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Morele 2 szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.
Kolacja Południca sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pasta z fasoli z papryką50g Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g ogórek surowy25g Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa150g /Alergeny: 9,3,10/ Jajo faszerowane30g /Alergeny: 3,7/ Ser biały 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Południca z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z tuńczykiem 120g/Alergeny: 4,3,10/ Ser mozzarella60g /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
2188 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,92 g, Białko ogółem 124,37 g, Tłuszcz 77,36 g, Węglowodany ogółem 269,26 g, Sód 2734,01 mg, Błonnik pokarmowy 41,31 g, w tym cukry 29,65 g,	1888 Kcal; Białko ogółem 121,11 g, Tłuszcz 62,05 g, Węglowodany ogółem 226,59 g, Sód 2018,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,84 g, Błonnik pokarmowy 31,89 g, w tym cukry 7,01 g,	2148 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,99 g, Białko ogółem 127,04 g, Tłuszcz 66,46 g, Węglowodany ogółem 282,26 g, Sód 2688,31 mg, Błonnik pokarmowy 42,89 g, w tym cukry 12,9 g,	2179 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,61 g, Białko ogółem 108,33 g, Tłuszcz 89,3 g, Węglowodany ogółem 253,11 g, Sód 2568,63 mg, Błonnik pokarmowy 35,58 g, w tym cukry 28,62 g,	1930 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,49 g, Białko ogółem 140,79 g, Tłuszcz 61,81 g, Węglowodany ogółem 218,56 g, Sód 2043,32 mg, Błonnik pokarmowy 33,4 g, w tym cukry 12,75 g,

Dieta z ograniczeniem łańców przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

06.06 sobota	07.06 niedziela	08.06 poniedziałek	09.06 wtorek	10.06 środa
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Pasta z jaj z natką80g /Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Papryka surowa100g Ogórek konserwowy120g /Alergeny: 10/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z mozzarellą110g /Alergeny: 7,3/ Rukola 5gPapryka surowa 40gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150g /Alergeny: 7/ Jajecznicza na parze.75g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kielki5g Papryka surowa100g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy40g /Alergeny: 1/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata z rozszponką i pomidorem 100gPasta z serów /40gAlergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir 1szt./Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Masło 8g/Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir200g /Alergeny: 7/</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z cukinii350ml /Alergeny: 9,7/ Wieprzowina po chińsku duszona 170gSurówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej 150gRyż brązowy na parze 70gKompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa350ml /Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem80g Surówka z kapusty kiszzonej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem140g /Alergeny: 7,9/ Surówka wielowarzywna. 150g/Alergeny: 10/ Surówka z pomidorów100g Kasza gryczana na parze70g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa dietetyczna350ml /Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie chrzanowym 130g/Alergeny: 3,7,10/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Morele 2 szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Melon 200g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby100g. /Alergeny: 2,4,14/ Pomidor80g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego40g /Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy 90gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z fasoli z majerankiem60g Ogórek surowy60g Kielki5g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby. 80g/Alergeny: 2,4,14/ Twarożek z rzodkiewką50g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/</p>
<p>1911 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,69 g, Białko ogółem 118,36 g, Tłuszcz 64,62 g, Węglowodany ogółem 233,39 g, Sód 2552,22 mg, Błonnik pokarmowy 39,07 g, w tym cukry 17,9 g,</p>	<p>1918 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,03 g, Białko ogółem 98,55 g, Tłuszcz 60,57 g, Węglowodany ogółem 247,29 g, Sód 2339,87 mg, Błonnik pokarmowy 38,96 g, w tym cukry 33,33 g,</p>	<p>2038 Kcal; Białko ogółem 111,28 g, Tłuszcz 61,88 g, Węglowodany ogółem 280,88 g, Sód 2219,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,85 g, Błonnik pokarmowy 44,73 g, w tym cukry 21,84 g,</p>	<p>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,</p>	<p>2061 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,81 g, Białko ogółem 122,97 g, Tłuszcz 82,83 g, Węglowodany ogółem 221,67 g, Sód 2148,34 mg, Błonnik pokarmowy</p>

