

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela
Śniadanie Kielbasa śląska na ciepło 90g/Alergeny: 10,9,6/ Ser typu włoskiego40g /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym100g /Alergeny: 4/ Sałata3g Pomidor50g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa 35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12/ Sałata wiosenna 100g/Alergeny: 3,10,7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku350ml /Alergeny: 1d,7/ Sałata z rukolą105g /Alergeny: 7/ Polędwica wiśniowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Jajo w sosie tatarskim1szt. /Alergeny: 3,10,7/ Rzodkiewka tarta30g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Kielki 5gPapryka surowa 35gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Ser żółty.35g /Alergeny: 7/ Serek wiejski50g /Alergeny: 7/ Rukola5g Kielki.5g Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Filet z kurczaka panierowany z pieca120g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z pomidorów110g Surówka z czerwonej kapusty130g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.	Obiad Zupa z soi350ml /Alergeny: 6,9/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Surówka z cukinii150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9,7/ Leczo 350g/Alergeny: 6,9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Żurek 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10,5,6,8,11,12,13/ Kotlet schabowy pieczony z pieczarkami 150g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem350ml /Alergeny: 9,1a,7,10/ Pulpet w sosie chrzanowym120g /Alergeny: 3,1a1b,7,10/ Surówka z marchewki 140gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek Gruszka1szt. Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Gruszka 1szt.	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Banan 1szt.
Kolacja Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z brokułami.100g /Alergeny: 7,3,10/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Ser fromage40g /Alergeny: 7/ Jajo ze szczypiorkiem 1szt./Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rzodkiew tarta50g Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z fasoli z papryką 50gOgórek surowy50g Pomidor50g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałata jarzynowa120g /Alergeny: 9,3,10/ Ser biały z jogurtem50g. /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor 50gRukola5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Śledź w oleju /100gAlergeny: 1a,3,4,6,7,8,9,10/ Pasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Pomidor 50gPapryka surowa40g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2682 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,72 g, Białko ogółem 137,21 g, Tłuszcz 84,7 g, Węglowodany ogółem 348,07 g, Sód 3392,14 mg, Błonnik pokarmowy 43,62 g, w tym cukry 40,46 g,	2582 Kcal; Białko ogółem 109,37 g, Tłuszcz 92,05 g, Węglowodany ogółem 348,55 g, Sód 1879,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 40,29 g, w tym cukry 12,78 g,	2658 Kcal; Białko ogółem 125,59 g, Tłuszcz 83,86 g, Węglowodany ogółem 375,1 g, Sód 2826,32 mg, Błonnik pokarmowy 48,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,69 g, w tym cukry 34,78 g,	2510 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,37 g, Białko ogółem 111,13 g, Tłuszcz 96,27 g, Węglowodany ogółem 317,6 g, Sód 1983,78 mg, Błonnik pokarmowy 35,66 g, w tym cukry 12,87 g,	2481 Kcal; Białko ogółem 133,04 g, Tłuszcz 97,98 g, Węglowodany ogółem 285,04 g, Sód 2064,16 mg, Błonnik pokarmowy 34,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,59 g, w tym cukry 32,66 g,

06.07 poniedziałek	07.07 wtorek	08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Śniadanie Makaron gotowany na mleku350ml /Alergeny: 1a,3,7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z żółtym serem100g /Alergeny: 7,3,10/ Roszponka5g Kiełki. 5gPomidor50g Szcypiorek15g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kawa zbożowa gotowana na mleku250ml /Alergeny: 7,1b1c/ Pasta z jaj z natką80g /Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Kiełki. 5gChleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Serek tartare 2szt. /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fasolką95g /Alergeny: 7/ Pomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ryż gotowany na mleku 300ml/Alergeny: 7/ Jajecznicza na parze 90g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami.100g /Alergeny: 7,3,10/ Rukola 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej 150gPasta z fasoli z majerankiem60g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Kotlet mielony z ryby pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7,2,4,14/ Fasolka gotowana100g Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml	Obiad Zupa z bobem.350ml /Alergeny: 9,7,10/ Wieprzowina po chińsku duszona200g Surówka z białej kapusty 150gSurówka z cukinii 150gRyż na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Udko pieczone 1szt./Alergeny: 10,9/ Sałata z olejem80g Surówka z kiszanej kapusty.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy350ml /Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g/Alergeny: 1a,9/ Buraczki z chrzanem190g Kasza gryczana na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa gulaszowa350ml /Alergeny: 9/ Jajo w sosie chrzanowym 150g/Alergeny: 3,9,1a,7,10/ Brokuły gotowane. 120gSurówka z marchewki 140gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Gruszka 1szt.
Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy 60gChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ 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 surowy60g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200ml/Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane0,5 szt. /Alergeny: 3/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa 40gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /80gAlergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka /150gAlergeny: 7/ Szyńka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor 50gKiełki.5g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Ser biały krojony 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gKiełki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2215 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,27 g, Białko ogółem 116,71 g, Tłuszcz 62,81 g, Węglowodany ogółem 360,65 g, Sód 2115,1 mg, Błonnik pokarmowy 38,22 g, w tym cukry 12,43 g,	2487 Kcal; Białko ogółem 128,7 g, Tłuszcz 72,65 g, Węglowodany ogółem 336,8 g, Sód 1932,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,29 g, Błonnik pokarmowy 47 g, w tym cukry 37,4 g,	2575 Kcal; Białko ogółem 114,08 g, Tłuszcz 86,76 g, Węglowodany ogółem 355,57 g, Sód 1965,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,12 g, Błonnik pokarmowy 42,45 g, w tym cukry 9,19 g,	2247 Kcal; Białko ogółem 125,22 g, Tłuszcz 52,99 g, Węglowodany ogółem 336,39 g, Sód 1752,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23 g, Błonnik pokarmowy 38,41 g, w tym cukry 16,73 g,	2398 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,87 g, Białko ogółem 125,92 g, Tłuszcz 78,98 g, Węglowodany ogółem 318,95 g, Sód 1626,54 mg, Błonnik pokarmowy 45,29 g, w tym cukry 26,11 g,

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela
Śniadanie Kefir200g /Alergeny: 7/ Kabanos drobiowy90g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku350ml /Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka ukraińska100g /Alergeny: 3/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,3,7/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki1szt. /Alergeny: 3/ Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Sałata3g Pomidor 50gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa.160g /Alergeny: 3/ Serek tartare 2szt./Alergeny: 7/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Sałata 3gJabłko1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem350ml /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130gSałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa marchewkowa 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Kalafior gotowany130g Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml Banan1szt.	Obiad Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9,7/ Leczo (dł) 350g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 9,1,7/ Schab w jabłku 200gSałata z jogurtem100g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z fasolką szparagową350ml /Alergeny: 9/ Pulpet na parze 150g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Marchewka gotowana.120g Sałata z buraków.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Chrupki kukurydziane 100gMaliny 150g	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Maliny 150g	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.
Kolacja Połędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Jabłko1szt. Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka z jajkiem i mozzarellą /100gAlergeny: 3,7/ Ser biały krojony100g /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 50gJabłko1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiolem. 180g/Alergeny: 3,7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa150g /Alergeny: 3,9/ Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały40g /Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor bez skórki 50gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Połędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser mozzarella60g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gSałata3g Brokuły gotowane60g Roszponka5g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
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,	2334 Kcal; Białko ogółem 123,91 g, Tłuszcz 49,12 g, Węglowodany ogółem 376,37 g, Sód 1481,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,39 g, Błonnik pokarmowy 53,55 g, w tym cukry 50,1 g,	2132 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,2 g, Białko ogółem 114,24 g, Tłuszcz 51,61 g, Węglowodany ogółem 318,45 g, Sód 1273,66 mg, Błonnik pokarmowy 31,56 g, w tym cukry 38,29 g,	2306 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,07 g, Białko ogółem 119,44 g, Tłuszcz 79,44 g, Węglowodany ogółem 296,09 g, Sód 1366,66 mg, Błonnik pokarmowy 36,48 g, w tym cukry 18,76 g,	2007 Kcal; Białko ogółem 124,43 g, Tłuszcz 51,9 g, Węglowodany ogółem 280,36 g, Sód 1123,4 mg, Błonnik pokarmowy 39,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,97 g, w tym cukry 37,18 g,

06.07 poniedziałek	07.07 wtorek	08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Śniadanie Maślanka 150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 100g. /Alergeny: 7/ Roszponka 5g Sałata 3g Pomidor bez skórki 50g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml Masło 10g /Alergeny: 7/	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt. /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj z natką /80g Alergeny: 3,7/ Jabłko pieczone 1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek taratré 2szt. /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka 35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Twaróg 100g/Alergeny: 7/ Sałata 3g Pomidor 50g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Ryż gotowany na mleku 300ml/Alergeny: 7/ Jajecznicę na parze 90g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 150g Roszponka 5g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami dietetyczna 100g/Alergeny: 3,7/ Roszponka 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa jarzynowa 350ml /Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze 120g /Alergeny: 3/ Surówka z selera. 170g/Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Krem z cukinii 350ml /Alergeny: 7,9,1a,3/ Wieprzowina duszona w sosie pomidorowym 150g /Alergeny: 9,7/ Fasolka gotowana 100g Surówka z roszponki 100g Ryż na parze 70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jagłaną 350ml /Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Udko gotowane. 1szt. Warzywa gotowane. 200g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad 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 selera 120g/Alergeny: 9/ Kasza jagłana na parze 90g /Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Kompot.	Obiad Zupa gulaszowa dietetyczna 350ml/Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym. 120g /Alergeny: 3,1a,7/ Marchewka gotowana 120g. Surówka z cukinii 120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Melon 120g	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.
Kolacja Pierś pieczona. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 100g/Alergeny: 2,4,14/ Roszponka 5g Sałata 3g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50g Sałata 3g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo faszerowane 0,5 szt./Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy. 35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata 3g Jabłko 1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50g Fasolka gotowana 100g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem. 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 100g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
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,	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,	1853 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,44 g, Białko ogółem 100,91 g, Tłuszcz 49,89 g, Węglowodany ogółem 257,31 g, Sód 1336,42 mg, Błonnik pokarmowy 29,08 g, w tym cukry 26,28 g,	2277 Kcal; Białko ogółem 129,77 g, Tłuszcz 61,16 g, Węglowodany ogółem 319,99 g, Sód 2066,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,32 g, Błonnik pokarmowy 36,38 g, w tym cukry 19,5 g,	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,

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela
Śniadanie Kabanos drobiowy90g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Ogórek surowy90g Sałata3g Pomidor 40gHerbata250ml Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek tarat2szt. /Alergeny: 7/ Kielki5g Roszponka 5gMasło /Alergeny: 7/ Chleb o niskim 40gIG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki 1szt./Alergeny: 3/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /60gAlergeny: 1a1b/	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Pomidor 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1,10/ Galareta drobiowa 140g/Alergeny: 3/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Rukola5g Chleb o niskim IG40g /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 /200gAlergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Melon 200g	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 oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9/ Leczo (dl)350g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 7,9/ Schab w jabłku 200gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa 350ml/Alergeny: 9/ Pulpet na parze130g /Alergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Morele 2szt.	Podwieczorek Gruszka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Gruszka 1szt.
Kolacja Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,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/ Sałata 3gChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa150g /Alergeny: 9,3,10/ Jajo faszerowane 0,5 szt./Alergeny: 3,7/ Ser biały40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Połędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z tuńczykiem120g /Alergeny: 4,3,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor50g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela
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,	1985 Kcal; Białko ogółem 122,87 g, Tłuszcz 62,44 g, Węglowodany ogółem 249,64 g, Sód 2020 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,86 g, Błonnik pokarmowy 35,16 g, w tym cukry 12,2 g,	2084 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,43 g, Białko ogółem 129,78 g, Tłuszcz 53,97 g, Węglowodany ogółem 290,72 g, Sód 2560,69 mg, Błonnik pokarmowy 42,93 g, w tym cukry 27,13 g,	2220 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,65 g, Białko ogółem 109,45 g, Tłuszcz 89,75 g, Węglowodany ogółem 261,43 g, Sód 2610,38 mg, Błonnik pokarmowy 36,16 g, w tym cukry 31,82 g,	1975 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,47 g, Białko ogółem 141,06 g, Tłuszcz 61,76 g, Węglowodany ogółem 230,43 g, Sód 2043,52 mg, Błonnik pokarmowy 35,08 g, w tym cukry 19,02 g,

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

06.07 poniedziałek	07.07 wtorek	08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Pasta z jaj z natką80g /Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Papryka surowa100g Ogórek konserwowy 120g/Alergeny: 10/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z mozzarellą110g /Alergeny: 7,3/ Rukola 5gPapryka surowa 40gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze.75g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kielki5g Papryka surowa 100gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata z rozszponką i pomidorem 100gPasta z serów40g /Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/
Drugie śniadanie Kefir 200g/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/ Masło8g /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 koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z cukinii350ml /Alergeny: 9,7/ Wieprzowina po chińsku duszona 170gSurówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej150g Ryż brązowy na parze70g Kompot 250ml	Obiad Zupa selerowa350ml /Alergeny: 9/ Udko gotowane.1szt. Sałata z olejem 80gSurówka z kapusty kiszzonej150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem140g /Alergeny: 7,9/ Surówka wielowarzywna.150h /Alergeny: 10/ Surówka z pomidorów 100gKasza gryczana na parze 70gKompot250ml	Obiad Zupa gulaszowa dietetyczna 350ml/Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie chrzanowym120g /Alergeny: 3,7,10/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml
Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Gruszka 1szt.
Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby100g. /Alergeny: 2,4,14/ Pomidor 80gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego40g /Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy90g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja 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/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski200g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Twarożek z rzodkiewką50g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/
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,	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,	2098 Kcal; Białko ogółem 109,43 g, Tłuszcz 70,72 g, Węglowodany ogółem 277,51 g, Sód 2231,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,14 g, Błonnik pokarmowy 43,4 g, w tym cukry 16,31 g,	2167 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,83 g, Białko ogółem 135,33 g, Tłuszcz 69,96 g, Węglowodany ogółem 268,88 g, Sód 2803,7 mg, Błonnik pokarmowy 39,83 g, w tym cukry 24,46 g,	2145 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,87 g, Białko ogółem 123,83 g, Tłuszcz 83,12 g, Węglowodany ogółem 242,52 g, Sód 2151,27 mg, Błonnik pokarmowy 33,84 g, w tym cukry 23,91 g,