

11.06 czwartek	12.06 piątek	13.06 sobota	14.06 niedziela	15.06 poniedziałek
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata 3gPapryka surowa40g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Jabłko 1szt.</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku 350ml/Alergeny: 7,1a/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka wiosenna100 /Alergeny: 3,10,7/ Serek kiri1szt. /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Połędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy60g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ser biały z natką pietruszki /70gAlergeny: 7/ Parówka gotowana 80/Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Papryka surowa 100gKielki5g Ogórek surowy 60gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Sałatka z jajkiem i mozzarellą100g /Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa.160g /Alergeny: 3/ Sałata 3gChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński350ml /Alergeny: 9,7/ Kotlet pożarski pieczony 140g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Bigos z kapusty kiszzonej duszony300g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz pieczony 120g/Alergeny: 2,4,14,1,a1b3/ Surówka z pora 120gSałatka z kiszzonego ogórka150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem. 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Zapiekanka mięsna z makaronem 280g/Alergeny: 1a,3,7/ Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Udko pieczone.1szt. Fasolka gotowana 100gSurówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Arbuz 250g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Truskawki 150g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Arbuz 250g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Gruszka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Gruszka 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Połędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Makrela w oleju z cebulą170g /Alergeny: 1a,4,9,10,11/ Pomidor40g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta50g Szczypierek3g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana 160g/Alergeny: 1/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Ser żółty.30g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fetą i kalafiorem150g /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor120g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Połędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ukraińska.200g /Alergeny: 3,10/ ogórek surowy 25gPomidor50g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>2514 Kcal; Białko ogółem 130,84 g, Tłuszcz 65,38 g, Węglowodany ogółem 372,67 g, Sód 2546,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,64 g, Błonnik pokarmowy 43,61 g, w tym cukry 24,89 g,</p>	<p>2373 Kcal; Białko ogółem 127,13 g, Tłuszcz 78,74 g, Węglowodany ogółem 311,19 g, Sód 1879,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,01 g, Błonnik pokarmowy 40,06 g, w tym cukry 13,39 g,</p>	<p>2685 Kcal; Białko ogółem 113,09 g, Tłuszcz 78,44 g, Węglowodany ogółem 408,64 g, Sód 2439,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,05 g, Błonnik pokarmowy 51,09 g, w tym cukry 12,81 g,</p>	<p>2212 Kcal; Białko ogółem 106,63 g, Tłuszcz 89,66 g, Węglowodany ogółem 262,52 g, Sód 2313,75 mg, Błonnik pokarmowy 35,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,51 g, w tym cukry 29,42 g,</p>	<p>2127 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,94 g, Białko ogółem 115,3 g, Tłuszcz 63,45 g, Węglowodany ogółem 293,92 g, Sód 1206,54 mg, Błonnik pokarmowy 39,39 g, w tym cukry 22,96 g,</p>

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

16.06 wtorek	17.06 środa	18.06 czwartek	19.06 piątek	20.06 sobota
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorem 140g/Alergeny: 10/ Banan 1szt. Sałata 3g Ogórek surowy 90g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Makaron gotowany na mleku 350ml /Alergeny: 1a,7/ Jajecznica ze szczypiorkiem na parze. 95 g/Alergeny: 3/ Pieczeń drobiowa 35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata 3g Kielki 5g Chleb zwykły 80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa 120g. /Alergeny: 9,3,10/ Kielbasa swojska na ciepło gotowana 80g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,8,9,10,11/ Ogórek surowy 60g Roszponka 5g Papryka konserwowa 100g /Alergeny: 9,10/ Chleb żytnio razowy 45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rukola 5g Mandarynka 1szt. Chleb zwykły /80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Pasta z soczewicy 80g Pomidor 50g Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g /Alergeny: 1a1b Chleb żytnio razowy 45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa żurek 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Schab z cebulą i pieczarkami. 150g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grochówka. 350ml /Alergeny: 9/ Indyk w sosie słodko-kwaśnym duszony 150g /Alergeny: 9/ Surówka z białej kapusty 150g Surówka z cukinii 150g Ryż na parze 70g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z kaszą jaglaną 350ml /Alergeny: 7,8,9,10/ Morszczuk z pieca 120g /Alergeny: 3,1a,2,4,14,5,6,9,10,11,7/ Sałata z olejem 80g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy 350ml /Alergeny: 9,1/ Wątróbka drobiowa duszona w sosie 300g/Alergeny: 1a,9,7,10/ Buraczki z chrzanem 190g surówka z sałaty lodowej 120g Kasza gryczana na parze 70g Kompot. 250ml.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony 120g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka wielowarzywna. 140g /Alergeny: 10/ Surówka z papryki 110g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Melon 200g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Arbuz 250g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Gruszka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Melon 200g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Arbuz 250g</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach 120 /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Papryka surowa 35g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły /27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu greckiego 35g /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy 50g /Alergeny: 10/ Papryka surowa 100g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Twarożek wiosennie 45g /Alergeny: 7/ Jajo w sosie wiosennym 60g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy 35g. /Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa 40g Chleb zwykły 80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g /Alergeny: 1a1b/ Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kawa zbożowa gotowana na mleku 250ml /Alergeny: 7,1b1c/ Szynga gotowana 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50g Ogórek surowy 90g Pomidor 40g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy 35g. /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre 2szt. /Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 80g /Alergeny: 2,4,14/ Kielki 5g Chleb żytnio razowy 45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>2297 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,38 g, Białko ogółem 108,85 g, Tłuszcz 69,61 g, Węglowodany ogółem 329,31 g, Sód 2567,08 mg, Błonnik pokarmowy 39,72 g, w tym cukry 38,43 g,</p>	<p>2540 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,3 g, Białko ogółem 113,03 g, Tłuszcz 73,17 g, Węglowodany ogółem 378,42 g, Sód 2159,58 mg, Błonnik pokarmowy 41,42 g, w tym cukry 22,8 g,</p>	<p>2271 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,94 g, Białko ogółem 107,47 g, Tłuszcz 77,8 g, Węglowodany ogółem 304,8 g, Sód 2065,01 mg, Błonnik pokarmowy 37,76 g, w tym cukry 19,92 g,</p>	<p>2460 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,7 g, Białko ogółem 147,3 g, Tłuszcz 68,45 g, Węglowodany ogółem 333,42 g, Sód 1850,44 mg, Błonnik pokarmowy 39,64 g, w tym cukry 18,46 g,</p>	<p>2423 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,66 g, Białko ogółem 109 g, Tłuszcz 71,37 g, Węglowodany ogółem 356,15 g, Sód 1968,92 mg, Błonnik pokarmowy 39,9 g, w tym cukry 20,04 g,</p>

11.06 czwartek	12.06 piątek	13.06 sobota	14.06 niedziela	15.06 poniedziałek
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 1 szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1 szt./Alergeny: 3/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 150g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku 350ml /Alergeny: 7,1/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Serek tartare 3 szt. /Alergeny: 7/ Mus owocowy 1 szt. Sałata 3g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 1 szt. /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z rozponką 80g Jajo na miękko gotowane 1 szt. /Alergeny: 3/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 1 szt. /Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszk 70g /Alergeny: 7/ Sałata 5g Rozponka 5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa. 160g /Alergeny: 3/ Pomidor bez skórki 150g Sałata Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa barszcz czerwony 350ml. /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130g Sałata w oleju 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa kalafiorowa 350ml /Alergeny: 9/ Schab w sosie koperkowym 120g /Alergeny: 1a,7,10,9/ Buraczki na ciepło 200g Surówka z selera. 170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem. 350ml/Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze w warzywach 120g/Alergeny: 2,4,14,9/ Fasolka gotowana 100g Surówka z marchewki Ziemniaki gotowane z koperkiem 130g Kompot. 250ml Banan 1 szt.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml. /Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 250g/Alergeny: 11,9,7/ Sałata z jogurtem 100g/Alergeny: 7/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9/ Udko gotowane. 1 Szt. Surówka z marchewki 130g Sałatka z buraków 200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 1 szt. Suchary 25g/Alergeny: 1a1b,3,6,7/</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1 szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok jabłkowy 1 szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok marchewkowy 1 szt. Wafle ryżowe 30g /Alergeny: 5,6,7,8/</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Truskawki 150g</p>
<p>Kolacja</p> <p>Serek wiejski 100g. /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rozponka 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki, koperkiem 60g / Alergeny: 3,7/ Pomidor bez skórki 150g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Rolada z indyka 35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Pierogi ruskie dietetyczne gotowane 350g /Alergeny: 1a,7/ Serek tartre 1 szt./Alergeny: 7/ Sałata 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g /Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 100g /Alergeny: 4,3/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 150g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny:</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka /150ml/Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana 130g /Alergeny: 7,3/ Sałata 3g Rozponka 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>1861 Kcal; Białko ogółem 109,72 g, Tłuszcz 51,74 g, Węglowodany ogółem 250,34 g, Sód 1985,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,56 g, Błonnik pokarmowy 31,01 g, w tym cukry 17,36 g,</p>	<p>2362 Kcal; Białko ogółem 115,79 g, Tłuszcz 57,59 g, Węglowodany ogółem 412,07 g, Sód 1346,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,61 g, Błonnik pokarmowy 42,04 g, w tym cukry 34,1 g,</p>	<p>2522 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,05 g, Białko ogółem 135,03 g, Tłuszcz 60,09 g, Węglowodany ogółem 378,68 g, Sód 1295,07 mg, Błonnik pokarmowy 35,65 g, w tym cukry 47,21 g,</p>	<p>2511 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,32 g, Białko ogółem 130,17 g, Tłuszcz 79,83 g, Węglowodany ogółem 348,36 g, Sód 2150,72 mg, Błonnik pokarmowy 32,03 g, w tym cukry 24,32 g,</p>	<p>1990 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,48 g, Białko ogółem 116,19 g, Tłuszcz 56,52 g, Węglowodany ogółem 273,08 g, Sód 1007,39 mg, Błonnik pokarmowy 34,67 g, w tym cukry 18,83 g,</p>

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

16.06 wtorek	17.06 środa	18.06 czwartek	19.06 piątek	20.06 sobota	
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka5g Sałata 3gPomidor bez skórki150g Jabłko1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło10g /Alergeny: 7/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Jajecznica na parze120g. /Alergeny: 3/ Sałata3g Roszponka 5gMasło 10g10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety140g /Alergeny: 3,9,7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Sałata3g Pomidor bez skórki50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150g /Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Roszponka 5gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło /10gAlergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata z pomidora 150gRozzponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	
<p>Obiad</p> <p>Zupa z fasolką szparagową350ml /Alergeny: 9/ Schab w szpinaku na parze 200g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa.350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Fasolka gotowana100g Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g /Alergeny: ,7,8,9,10/ Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 7,8,9,10/ Morszczuk na parze w sosie ziołowym130g /Alergeny: 2,4,14,7,1/ Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Surówka z pomidorów100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa rosół drobiowy z makaronem350ml /Alergeny: 9,1a/ Szaszłyk dietetyczny na parze 150gSałatka z buraków.200g Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ ryż na parze 70g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Jajo sadzone na parze 2 szt./Alergeny: 3/ Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	
<p>Podwieczorek</p> <p>Melon 200g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Truskawki 150g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Truskawki 150g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Melon 200g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Melon 200g</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Szprot w pomidorach 70g. /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Roszponka 5gSałata3g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Sałata3g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane ½ szt./Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata3g Roszponka5g Jabłko pieczone1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gFasolka gotowana 100gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Pasta z ryby100g. /Alergeny: 2,4,14/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	
<p>1969 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,89 g, Białko ogółem 112,23 g, Tłuszcz 57,5 g, Węglowodany ogółem 267,14 g, Sód 1513,55 mg, Błonnik pokarmowy 33,39 g, w tym cukry 31,1 g,</p>	<p>2105 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,99 g, Białko ogółem 114,3 g, Tłuszcz 64,54 g, Węglowodany ogółem 283,65 g, Sód 1496,43 mg, Błonnik pokarmowy 32,09 g, w tym cukry 10,16 g,</p>	<p>2090 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,01 g, Białko ogółem 96,55 g, Tłuszcz 74,4 g, Węglowodany ogółem 273,55 g, Sód 1852,17 mg, Błonnik pokarmowy 27,97 g, w tym cukry 20,89 g,</p>	<p>1976 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,21 g, Białko ogółem 105,95 g, Tłuszcz 49,73 g, Węglowodany ogółem 294,22 g, Sód 1238,69 mg, Błonnik pokarmowy 37,34 g, w tym cukry 25,92 g,</p>	<p>1942 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,75 g, Białko ogółem 93,98 g, Tłuszcz 59,1 g, Węglowodany ogółem 273,86 g, Sód 1144,37 mg, Błonnik pokarmowy 30,55 g, w tym cukry 25,14 g,</p>	

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

11.06 czwartek	12.06 piątek	13.06 sobota	14.06 niedziela	15.06 poniedziałek	
<p>Śniadanie</p> <p>Pierś pieczona 35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Ogórek surowy 90g Sałata 3g Pomidor 40g Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Sałata z brokułami /120g Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. 35g /Alergeny: 1a,10/ Kiełki 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /90g Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml Mandarynka 1szt.</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Polędwica drobiowa 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata z rukolą 70g /Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG /40g Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Parówka gotowana 80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszki 70g /Alergeny: 7/ Sałata z rozszonką 120g Kiełki 5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Papryka surowa 40g Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ser mozzarella z bazylią 60g/Alergeny: 7/ Galareta drobiowa. 160g /Alergeny: 3/ Rukola 5g Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	
<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir /200ml Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir 200ml /Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir 200ml/Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 1szt. /Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 1szt. /Alergeny: 7/</p>	
<p>Obiad</p> <p>Zupa z fasolką szparagową 350ml /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty 130g. Sałata w oleju 100g Ziemiaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Schab z cebulą i pieczarkami. 150g Mizeria z olejem 120g Ziemiaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze 150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora 120g. /Alergeny: 7/ Ziemiaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml /Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 290g /Alergeny: 1a,3,9/ Surówka z selera 150g /Alergeny: 9/ Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pieczarkowa 350ml /Alergeny: 9/ Udko gotowane. 1szt. Surówka z pekińskiej kapusty 150g Ziemiaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml</p>	
<p>Podwieczorek</p> <p>Gruszka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Gruszka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 1szt.</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Polędwica sopocka. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 100g. /Alergeny: 7/ Papryka surowa 100g Rzodkiew tarta 50g Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 200ml /Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki, koperkiem 60g /Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta 50g Pomidor 40g Rukola 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Serek kiri /2szt. Alergeny: 7/ Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana 160g/Alergeny: 1a/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata 3g Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Gruszka 1szt. Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałata 3g Rzodkiew tarta 50g Masło /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG /40g Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ciecierzycy 50g Sałata 3g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	
<p>1997 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,48 g, Białko ogółem 109,55 g, Tłuszcz 66,01 g, Sód 2165,28 mg, Węglowodany ogółem 262,1 g, Błonnik pokarmowy 40,8 g, w tym cukry 32,02 g,</p>	<p>2083 Kcal; Białko ogółem 117,09 g, Tłuszcz 78,48 g, Węglowodany ogółem 247,15 g, Sód 2589,98 mg, Błonnik pokarmowy 38,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,25 g, w tym cukry 16,33 g,</p>	<p>2056 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,6 g, Białko ogółem 109,83 g, Tłuszcz 49,55 g, Sód 1822,58 mg, Węglowodany ogółem 305,2 g, Błonnik pokarmowy 48,22 g, w tym cukry 22,55 g,</p>	<p>2344 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,12 g, Białko ogółem 117,99 g, Tłuszcz 95,44 g, Węglowodany ogółem 270,08 g, Sód 2619,11 mg, Błonnik pokarmowy 42,36 g, w tym cukry 35,69 g,</p>	<p>1852 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,8 g, Białko ogółem 113,18 g, Tłuszcz 52,29 g, Węglowodany ogółem 251,91 g, Sód 1363,31 mg, Błonnik pokarmowy 39,68 g, w tym cukry 19,55 g,</p>	

16.06 wtorek	17.06 środa	18.06 czwartek	19.06 piątek	20.06 sobota	
Śniadanie Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów.50g /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml200ml	Śniadanie Kawa zbożowa gotowana na mleku250ml /Alergeny: 7,1b1c/ Jajecznicza ze szczypiorkiem na parze95g. /Alergeny: 3/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata3g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 120g/Alergeny: 3/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Rukola 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora 150gPasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Masło /10gAlergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	
Drugie śniadanie Kefir 200ml/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Chleb o niskim IG /Alergeny:40g 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Masło8g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	
Obiad Zupa żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 9,1a,7/ Schab w szpinaku na parze 200g/Alergeny: 7/ Surówka z kapusty kiszzonej150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa grochówka350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka w papryce na parze 200gSurówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ kasza jęczmienna na parze 80 gKompot 250ml	Obiad Zupa selerowa350ml /Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem 80gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	Obiad Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9/ Szaszлык 200g/Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej 150gryż brązowy na parze 70 g Kompot 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Jajo sadzone na parze2szt. /Alergeny: 3/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot 250ml	
Podwieczorek Gruszka 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Grejpfrut 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	
Kolacja Pierś pieczona35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem100g /Alergeny: 4,3/ Papryka surowa35g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego40g /Alergeny: 7/ Pomidor 50gOgórek surowy50g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z fasoli z papryką 50gOgórek surowy60g Kiełki 5gChleb 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/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	
2064 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,04 g, Białko ogółem 128,8 g, Tłuszcz 62,66 g, Węglowodany ogółem 265,84 g, Sód 2770,28 mg, Błonnik pokarmowy 39,75 g, w tym cukry 19,11 g,	2081 Kcal; Białko ogółem 110,97 g, Tłuszcz 62,61 g, Węglowodany ogółem 273 g, Sód 2172,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,95 g, Błonnik pokarmowy 41,87 g, w tym cukry 21,45 g,	2014 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,65 g, Białko ogółem 100,86 g, Tłuszcz 72,83 g, Węglowodany ogółem 258,53 g, Sód 2200,26 mg, Błonnik pokarmowy 40,33 g, w tym cukry 10,56 g,	1909 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,87 g, Białko ogółem 116,64 g, Tłuszcz 59,02 g, Węglowodany ogółem 246,62 g, Sód 2211,26 mg, Błonnik pokarmowy 38,61 g, w tym cukry 15,85 g,	1988 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,16 g, Białko ogółem 99,46 g, Tłuszcz 73,32 g, Węglowodany ogółem 250,33 g, Sód 2099,79 mg, Błonnik pokarmowy 35,71 g, w tym cukry 23,82 g,	

