

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa
Śniadanie Kefir 200g /Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt /Alergeny: 3/ Sałata3g Papryka surowa40g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a Jabłko 1szt	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku350ml /Alergeny: 7,1a/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka wiosenna 100g/Alergeny: 3,10,7/ Serek kiri1szt /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kefir200g /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1d,a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy60g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/	Śniadanie Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Papryka surowa100g Kiełki5g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a,b/ 45gHerbata 250ml	Śniadanie Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa.160g /Alergeny: 3/ Sałata3g Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250
Obiad Barszcz ukraiński350 ml /Alergeny: 9,7/ Kotle k po żarski pieczony 140g/Alergeny: 1a,3,7/ Surówka z czerwonej kapusty130g. Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,7,9/ Łazanki z kapustą duszone400g /Alergeny: 1a,9/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1a,3/ Surówka z pora120g Sałatka z kiszzonego ogórka150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Chłodnik350ml /Alergeny: 7,3/ Zapiekanka mięsna z makaronem280g /Alergeny: 1a,3,7/ Jogurt naturalny1szt /Alergeny: 7/ Kompot.250ml	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Udko pieczone.1szt Fasolka gotowana100g Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek Arbuz/ Melon 275g	Podwieczorek Morele 2szt	Podwieczorek Arbuz 275g	Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Gruszka 1szt
Kolacja Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Makrela w oleju100g /Alergeny: 1a,4,9,10,11/ Pomidor40g Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny1szt /Alergeny: 7/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z serów40g /Alergeny: 7/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta50g Szczypiorek 3gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Fasolka po bretońsku warzywna gotowana160g /Alergeny: 1a Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Ser żółty30g. /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a,b/	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fetą i kalafiozem150g /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor120g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny1szt /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ukraińska200g. /Alergeny: 3,10/ ogórek surowy25g Pomidor50g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2462 Kcal; Białko ogółem 127,71 g, Tłuszcz 63,79 g, Węglowodany ogółem 365,56 g, Sód 2101,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,22 g, Błonnik pokarmowy 42,37 g, w tym cukry 23,06 g,	2351 Kcal; Białko ogółem 123,45 g, Tłuszcz 86,89 g, Węglowodany ogółem 288,24 g, Sód 1696,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,39 g, Błonnik pokarmowy 36,92 g, w tym cukry 15,62 g,	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,	2417 Kcal; Białko ogółem 117,81 g, Tłuszcz 104,09 g, Węglowodany ogółem 269,43 g, Sód 2892,87 mg, Błonnik pokarmowy 34,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 39,51 g, w tym cukry 29,06 g,	2126 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,22 g, Białko ogółem 115,73 g, Tłuszcz 64,34 g, Węglowodany ogółem 290,79 g, Sód 1207,24 mg, Błonnik pokarmowy 38,17 g, w tym cukry 22,4 g,

16.07 czwartek	17.07 piątek	18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorem 140g/Alergeny: 10/ Banan1szt Sałata3g Ogórek surowy90g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Herbata 250ml	Śniadanie Makaron gotowany na mleku350ml /Alergeny: 1a,7/ Jajecznicza ze szczypiorkiem na parze95g. /Alergeny: 3/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata 3gKielki 5gChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek taratre2szt /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa.120g /Alergeny: 9,3,10/ Kiełbasa swojska na ciepło gotowana80g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11/ Ogórek surowy60g Roszponka5g Papryka konserwowa 40g/Alergeny: 9,10/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny 1a/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Rukola5g Mandarynka1szt Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1 szt /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z soczewicy80g Pomidor50g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa żurek 350ml/Alergeny: 9,1a,b,7,10/ Schab z cebulą i pieczarkami.150g Surówka z kapusty kiszanej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa grochówka350ml. /Alergeny: 9/ Indyk w sosie słodko-kwaśnym duszony150g /Alergeny: 10,9/ Surówka z białej kapusty150g Surówka z cukinii 150gRyż na parze70g Kompot.250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Morszczuk z pieca 120g/Alergeny: 3,1a,2,4,14,5,6,9,10,1 1,7/ Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy350ml /Alergeny: 9,1/ Gulasz myśliwski duszony190g /Alergeny: 1a/ Buraczki z chrzanem 190gsurówka z sałaty lodowej120g Kasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony120g /Alergeny: 3,1a,7/ Surówka140g wielowarzynna. /Alergeny: 10/ Surówka z papryki110g Ziemniaki g300gotowane z koperkiem Kompot
Podwieczorek Gruszka 1szt	Podwieczorek Arbuz 275g	Podwieczorek Gruszka 1szt	Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Arbuz 275
Kolacja Piers pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach120g /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Papryka surowa35g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu greckiego35g /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy50g /Alergeny: 10/ Papryka surowa50g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Twarożek wiosennie45g /Alergeny: 7/ Jajo w sosie wiosennym 60g/Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa40g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kawa zbożowa gotowana na mleku250ml /Alergeny: 7,1b,c/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Ogórek surowy90g Pomidor40g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80gAlergeny: 1a/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre 2szt/Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Kielki5g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2308 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,38 g, Białko ogółem 107,95 g, Tłuszcz 69,31 g, Węglowodany ogółem 334,11 g, Sód 2526,08 mg, Błonnik pokarmowy 40,87 g, w tym cukry 43,78 g,	2540 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,27 g, Białko ogółem 112,88 g, Tłuszcz 73,03 g, Węglowodany ogółem 378,75 g, Sód 2291,28 mg, Błonnik pokarmowy 41,33 g, w tym cukry 21,23 g,	2235 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,73 g, Białko ogółem 106,48 g, Tłuszcz 76,77 g, Węglowodany ogółem 298,37 g, Sód 1890,11 mg, Błonnik pokarmowy 36,53 g, w tym cukry 19,92 g,	2278 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,12 g, Białko ogółem 120,43 g, Tłuszcz 62,82 g, Węglowodany ogółem 328,79 g, Sód 1784,22 mg, Błonnik pokarmowy 41,81 g, w tym cukry 24,85 g,	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,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa
Śniadanie Kefir 1 szt /Alergeny: 7/ Piersz pieczona.35 g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1 szt /Alergeny: 3/ Sałata 3 g Pomidor bez skórki 150 g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90 g /Alergeny: 1a/ Herbata 250 ml	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku 350 ml /Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek tartare 3 szt /Alergeny: 7/ Mus owocowy 1 szt Sałata 3g Chleb zwykły 90 g /Alergeny: 1a/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1 szt /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa /35g Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z roszponką 80g Jajo na miękko gotowane 1 szt /Alergeny: 3/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1 szt /Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszki 70g /Alergeny: 7/ Sałata 3g Roszponka 5g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g /Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa 160g. /Alergeny: 3/ Pomidor bez skórki 150g Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a/ Herbata 250ml
Obiad Zupa barszcz czerwony 350 ml . /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130 g Sałata w oleju 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250 ml	Obiad Zupa kalafiorowa 350g /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	Obiad Zupa koperkowa z ryżem. 350 ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze w warzywach /120g Alergeny: 2,4,14,9/ Fasolka gotowana 100g Surówka z marchewki 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml Banan 1 szt	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem. 350ml /Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 250g /Alergeny: 11a,9,7/ Sałata z jogurtem 0,15 szt /Alergeny: 7/ Kompot. 250 ml	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml /Alergeny: 1a,9/ Udko gotowane. 1 szt Surówka z marchewki 130g Sałata z buraków 200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Sok pomidorowy 1 szt Suchary 25g /Alergeny: 1a 1,3,6,7/	Podwieczorek Banan 1 szt	Podwieczorek Sok jabłkowy 1 szt	Podwieczorek Sok marchewkowy 1 szt Wafle ryżowe 30g /Alergeny: 5,6,7,8/	Podwieczorek Maliny 150g
Kolacja Serek wiejski. 100g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5 g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /75g Alergeny: 1a/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1 szt /Alergeny: 7/ Szyńka 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: 1a/ Herbata 250ml	Kolacja Rolada z indyka 35g /Alergeny: 1a,d,3,6,7,9,10/ Pierogi ruskie dietetyczne gotowane 350g /Alergeny: 1a,7/ Serek tartre 1 szt /Alergeny: 7/ Sałata 9g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a/ Herbata 250ml	Kolacja Szyńka konserwowa drobiowa 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g /Alergeny: 7/ Sałata z tuńczykiem 100g /Alergeny: 4,3/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 150g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka /150g Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata ziemniaczana 130g /Alergeny: 7,3/ Sałata 3g Roszponka 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /90g Alergeny: 1a/ Herbata 250ml
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,	2432 Kcal; Białko ogółem 120,89 g, Tłuszcz 59,84 g, Węglowodany ogółem 419,57 g, Sód 1413,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,05 g, Błonnik pokarmowy 42,04 g, w tym cukry 34,1 g,	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,	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,	2003 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,78 g, Białko ogółem 117,52 g, Tłuszcz 57,26 g, Węglowodany ogółem 276,55 g, Sód 1009,59 mg, Błonnik pokarmowy 43,5 g, w tym cukry 24,12 g,

16.07 czwartek	17.07 piątek	18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka5g Sałata3g Pomidor bez skórki150g Jabłko1szt Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a/ Herbata250ml Masło10g /Alergeny: 7/	Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350 ml/Alergeny: 1a,7/ Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Jajecznica na parze. 120g/Alergeny: 3/ Sałata 3gRoszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a/ Herbata250ml	Śniadanie Serek taratre 2 szt/Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety140g /Alergeny: 3,9,7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Sałata3g Pomidor bez skórki50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Roszponka5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora150g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a/ Herbata250 ml
Obiad Zupa z fasolką szparagową350g /Alergeny: 9/ Schab w szpinaku na parze200g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa jarzynowa. 350ml/Alergeny: 9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Fasolka gotowana 100gSurówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g /Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Morszczuk na parze w sosie ziołowym130g /Alergeny: 2,4,14,7,1a/ Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Surówka z pomidorów 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250 ml	Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem350 ml /Alergeny: 9,1a/ Szaszłyk dietetyczny na parze150g Sałatka z buraków. 200gSurówka z selera120g /Alergeny: 9/ Ryż na parze70g Kompot.250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml
Podwieczorek Banan 1szt	Podwieczorek Maliny 150g	Podwieczorek Jabłko pieczone 1 szt	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Jabłko pieczone1 szt Sok pomidorowy 1 szt
Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Szprot w pomidorach 70g. /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Roszponka5g Sałata3g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Szyńka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Sałata3g Chleb zwykły /150gAlergeny: 1a/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny1 szt /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane30g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata3g banan 1 sztRoszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a/ Herbata 250 ml	Kolacja Szyńka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gFasolka gotowana100g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre2 szt /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a/ Herbata 250ml
2014 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,98 g, Białko ogółem 111,68 g, Tłuszcz 57,28 g, Węglowodany ogółem 279,72 g, Sód 1470,8 mg, Błonnik pokarmowy 33,52 g, w tym cukry 34,43 g,	2119 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,01 g, Białko ogółem 115,2 g, Tłuszcz 64,39 g, Węglowodany ogółem 290,25 g, Sód 1497,93 mg, Błonnik pokarmowy 42,14 g, w tym cukry 16,01 g,	2095 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,03 g, Białko ogółem 95,32 g, Tłuszcz 74,25 g, Węglowodany ogółem 276,6 g, Sód 1853,5 mg, Błonnik pokarmowy 31,05 g, w tym cukry 33,22 g,	2099 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,02 g, Białko ogółem 107,58 g, Tłuszcz 47,41 g, Węglowodany ogółem 328,84 g, Sód 1237,2 mg, Błonnik pokarmowy 38,12 g, w tym cukry 25,92 g,	1994 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,89 g, Białko ogółem 94,85 g, Tłuszcz 59,67 g, Węglowodany ogółem 286,73 g, Sód 1586,2 mg, Błonnik pokarmowy 34,63 g, w tym cukry

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa
Śniadanie Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt /Alergeny: 3/ Ogórek surowy90g Sałata3g Pomidor40g Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a,b/	Śniadanie Sałatka z brokułami120g /Alergeny: 3/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Kielki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,b/ Herbata 250ml Mandarynka 1 szt	Śniadanie Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z rukolą70g /Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,b/	Śniadanie Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Sałatka z roszponką120g Kielki 5 g Masło 10g/Alergeny: 7/ Papryka surowa40g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,b/ Herbata 250 ml	Śniadanie Ser mozzarella z bazylią 60g/Alergeny: 7/ Galareta drobiowa160g. /Alergeny: 3/ Rukola5g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/200g	Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/200g	Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/200g	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1 szt /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1 szt /Alergeny: 7/
Obiad Zupa z fasolką szparagową350ml /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Sałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa z soi350 ml /Alergeny: 6,7,9/ Schab z cebulą i pieczarkami. 150gMizeria z olejem120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora.120g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem 350 ml/Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 290g/Alergeny: 1a,3,9/ Surówka z selera150g /Alergeny: 9/ Kompot 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Udko gotowane.1szt Surówka z pekińskiej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml
Podwieczorek Nektarynka 1 szt	Podwieczorek Sok pomidorowy 1 szt	Podwieczorek Gruszka 1 szt	Podwieczorek Jabłko 1 szt	Podwieczorek Jabłko 1 szt
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 100gRzodkiew tarta50g Sałata3g Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,b/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1 szt /Alergeny: 7/ Szyńka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszką,koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta 50gPomidor 40gRukola5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,b/ Herbata 250 ml	Kolacja Serek kiri 2 szt/Alergeny: 7/ Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana160g /Alergeny: 1a/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250 ml	Kolacja Gruszka1 szt Szyńka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Rzodkiew tarta50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ciecierzycy50g Sałata3g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łaow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa
1923 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23 g, Białko ogółem 109,47 g, Tłuszcz 57,75 g, Sód 2164,38 mg, Węglowodany ogółem 262,02 g, Błonnik pokarmowy 40,8 g, w tym cukry 32,02 g,	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,	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,	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,	1851 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,08 g, Białko ogółem 113,61 g, Tłuszcz 53,18 g, Węglowodany ogółem 248,78 g, Sód 1364,01 mg, Błonnik pokarmowy 38,46 g, w tym cukry 18,99 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

16.07 czwartek	17.07 piątek	18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
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: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kawa zbożowa gotowana na mleku250ml /Alergeny: 7,1b,c/ Jajecznicza ze szczypiorkiem na parze.95g /Alergeny: 3/ Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata 3gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a,b/ Masło /Alergeny: 7/ Herbata	Śniadanie Serek tartre 1 szt/Alergeny: 7/ Sałatka warzywna120g /Alergeny: 3/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Rukola5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka150g /Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kiełki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,b/	Śniadanie Rolada z indyka35g /Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Pasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250 ml Sałatka z pomidora 150gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,b/
Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/200g	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1 szt /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1 szt /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Serek tartre1 szt /Alerg8geny: 7/ Masło /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1 szt /Alergeny: 7/
Obiad Zupa żurek dietetyczny350 ml /Alergeny: 9,1a,b,7/ Schab w szpinaku na parze200g /Alergeny: 7/ Surówka z kapusty kiszonej150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250 ml	Obiad Zupa grochówka350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka w papryce na parze200g Surówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Kasza jęczmienna na parze 80g/Alergeny: 1c/ Kompot 250ml	Obiad Zupa selerowa 350ml/Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Szaszłyk200g /Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej 150gRyż brązowy na parze 70gKompot 250g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem350g /Alergeny: 9,7,10/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot 250ml

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Gruszka 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Grejpfrut 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri1 szt /Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 100g/Alergeny: 4,3/ Papryka surowa 35gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego40g /Alergeny: 7/ Pomidor50g Ogórek surowy50g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały krojony 40g /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny:1 a/ Pasta z fasoli z papryką50g Ogórek surowy 60gKiełki 5gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,b/	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Serek taratre2szt /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a,b/

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

16.07 czwartek	17.07 piątek	18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
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,	1937 Kcal; Białko ogółem 108,24 g, Tłuszcz 61,84 g, Węglowodany ogółem 239 g, Sód 2166,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,7 g, Błonnik pokarmowy 37,22 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,	2053 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,12 g, Białko ogółem 119,37 g, Tłuszcz 59,79 g, Węglowodany ogółem 280,62 g, Sód 2216,66 mg, Błonnik pokarmowy 43,26 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,

Jadłospis

Dieta bezlaktozowa, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

Dieta wegetariańska, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie

Kefir 200g/Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 1 szt/Alergeny: 3/ Sałatka z fasolką 95g/Alergeny: 7/ Ser typu włoskiego 40g/Alergeny: 7/ Sałata3g Papryka surowa 40g/Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/	Kasza manna gotowana na mleku350 ml /Alergeny: 7,1a/ Sałatka wiosenna 100g/Alergeny: 3,10,7/ Serek kiri /3 sztAlergeny: 7/ jabłko 1 szt Sałata3 g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a,b/ Herbata 250ml	Kefir 200g/Alergeny: 7/ Serek wiejsk200gi /Alergeny: 7/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Serek tartre1 szt/Alergeny: 7/ Dżem1 szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a	Ser biały z natką pietruszki70g /Alergeny: 7/ Jajecznic na parze90g /Alergeny: 3/ Papryka surowa 40g/Kielki5g Ogórek surowy60g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1ab/ Herbata 250ml	Sałatka z jajkiem i mozzarellą100g /Alergeny: 3,7/ Pasta z fasoli z papryką 50gSałata3g Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad Zupa barszcz czerwony350g /Alergeny: 7,9/ Kotlet z kalafiora pieczony200g /Alergeny: 1a,3/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Surówka z roszponki100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa350g /Alergeny: 9/ Kotlety ziemniaczane pieczone z sosem pieczarkowym500g /Alergeny: 1a,3,7,10/ Surówka z białą rzodkwią130g Kompot. 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem350ml /Alergeny: 9/ Pierogi ruskie350g (p) /Alergeny: 1a,7/ Kompot. 250ml	Obiad Chłodnik 350ml/Alergeny: 7,3/ Zapiekanka warzywna z makronem 250g/Alergeny: 1a,3,7,10/ Jogurt naturalny 1szt/Alergeny: 7/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,7,1a/ Papryka faszerowana pieczona z sosem pomidorowym 250g/Alergeny: 7,10/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1sztSok pomidorowy 1szt	Podwieczorek Pomarańcza 1 szt	Podwieczorek Grejpfrut 1szt	Podwieczorek Pomarańcza 1 szt	Podwieczorek Pomarańcza 1 szt
Kaloria Serek wiejski100g. /Alergeny: 7/ Ser typu greckiego 35g/Alergeny: 7/ Pasta z ciecierzycy 100gPomidor 40gChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy45g1a,b /Alergeny: 1/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kaloria Jogurt naturalny 1 szt/Alergeny: 7/ Pasta z serów40g /Alergeny: 7/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta50g Szczypiorek2g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kaloria Pasta z ciecierzycy100g Ser żółty. 30g/Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane1 szt /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor40g Papryka surowa 40gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły54g /Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/	Kaloria Sałatka z fetą i kalafiozem 150g/Alergeny: 7,3,10/ Serek kiri /2sztAlergeny: 7/ Bób gotowany100g Pomidor 150gChleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kaloria Jogurt naturalny1 szt /Alergeny: 7/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Sałatka ukraińska200g. /Alergeny: 3,10/ ogórek surowy25g Pomidor50g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2713 Kcal; Białko ogółem 118,81 g, Tłuszcz 82,56 g, Węglowodany ogółem 386,44 g, Sód 2577,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 39,7 g, Błonnik pokarmowy 58,22 g, w tym cukry 40,19 g,	2545 Kcal; Białko ogółem 90,24 g, Tłuszcz 71,4 g, Węglowodany ogółem 409,49 g, Sód 1177,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,35 g, Błonnik pokarmowy 45,6 g, w tym cukry 37,04 g,	2528 Kcal; Białko ogółem 146,11 g, Tłuszcz 73,03 g, Węglowodany ogółem 337,59 g, Sód 2289,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,68 g, Błonnik pokarmowy 32,61 g, w tym cukry 22,15 g,	2198 Kcal; Białko ogółem 109,4 g, Tłuszcz 82,26 g, Węglowodany ogółem 274,1 g, Sód 2508,95 mg, Błonnik pokarmowy 37,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,16 g, w tym cukry 21,62 g,	2514 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,29 g, Białko ogółem 111,67 g, Tłuszcz 59,57 g, Węglowodany ogółem 411,38 g, Sód 1792,53 mg, Błonnik pokarmowy 55,97 g, w tym cukry 25,11 g,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

- 1 - Zboża (zawierające gluten)
- 2 - Skorupiaki
- 3 - Jaja

Jadłospis

Dieta wegetariańska, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

16.07 czwartek	17.07 piątek	18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie

Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z pomidorem 140g/Alergeny: 10/ ser mozzarella 1 szt/Alergeny: 7/ Sałata3 g Ser typu greckiego35g /Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Jabłko 1 sztChleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a/ Herbata 250ml	Kawa zbożowa na mleku250ml. /Alergeny: 1b,c,7/ Jajecznicza ze szczypiorkiem na parze.95g /Alergeny: 3/ Serek tartare2 szt /Alergeny: 7/ Sałata3g Kiełki5g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a,b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Serek taratre2szt /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa. 120g/Alergeny: 9,3,10/ Ogórek surowy60g Roszponka5g Papryka konserwowa100g /Alergeny: 9,10/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a/ Herbata 250ml	Maślanka150g /Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Serek wiejski200g /Alergeny: 7/ Rukola5g Mandarynka1 szt Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a,b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Jogurt naturalny1 szt /Alergeny: 7/ Pasta z soczewicy80g Sałatka z fetą i kalafiozem150g /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor50g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a,b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa żurek350ml /Alergeny: 9,1a,b,7,10/ Gulasz z fasoli z warzywami duszony 250g/Alergeny: 9/ Surówka z kapusty kiszzonej 150gMakaron70g gotowany/Alergeny: 1a,7/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa grochówka350ml /Alergeny: 9/ Sos śmietanowy z pieczarkami duszonym150gi /Alergeny: 7,10/ Surówka z białej kapusty150g Surówka z cukinii 150gRyż na parze70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 1d,7,8,9,10/ Gulasz curry jarzynowy duszony150g /Alergeny: 9,7,1/ Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1/ Kotlet z kalafiora pieczony z sosem pieczarkowym 250g/Alergeny: 1a,3,7/ Buraczki z chrzanem190g surówka z sałaty lodowej120g Kasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony 120g/Alergeny: 3,1a,7/ Surówka wielowarzywna.140g /Alergeny: 10/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Melon 120g	Podwieczorek Kiwi 1 szt	Podwieczorek Morele 2 szt	Podwieczorek Pomarańcza 1 szt	Podwieczorek Jabłko 1 szt
Kolacja Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety140g /Alergeny: 3,9,7/ Ser żółty 50g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 35gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a/ Herbata 250ml	Kolacja ser fromage80g /Alergeny: 7/ Serek kiri 2 szt/Alergeny: 7/ Sałatka z ogórkiem 100g/Alergeny: 7/ Roszponka5g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Twarożek wiosennie45g /Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane1 szt /Alergeny: 3/ Sałatka z pomidora150g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Pasta z fasoli z majerankiem60g Rzodkiew tarta 50gOgórek surowy90g Pomidor 40gChleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Serek taratre2 szt /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Sałatka z roszponką80g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a,b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2241 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,8 g, Białko ogółem 121,5 g, Tłuszcz 66,48 g, Węglowodany ogółem 313,96 g, Sód 2494,24 mg, Błonnik pokarmowy 48,32 g, w tym cukry 31,95 g,	2389 Kcal; Białko ogółem 92,16 g, Węglowodany ogółem 314,14 g, Sód 1310,83 mg, Tłuszcz 94,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 40,91 g, Błonnik pokarmowy 44,37 g, w tym cukry 23,69 g,	1876 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,45 g, Białko ogółem 65,77 g, Tłuszcz 49,79 g, Węglowodany ogółem 315,34 g, Sód 1227,06 mg, Błonnik pokarmowy 43,23 g, w tym cukry 20,29 g,	2331 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,44 g, Białko ogółem 114,54 g, Tłuszcz 61,59 g, Węglowodany ogółem 355,99 g, Sód 1786,77 mg, Błonnik pokarmowy 52,58 g, w tym cukry 19,05 g,	2393 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,63 g, Białko ogółem 103,97 g, Tłuszcz 81,76 g, Węglowodany ogółem 332,18 g, Sód 1982,17 mg, Błonnik pokarmowy 43,8 g, w tym cukry

- 5 - Orzeszki ziemne
- 6 - Soja
- 7 - Mleko wraz z laktozą
- 8 - Orzechy
- 9 - Seler
- 10 - Gorczyca
- 11 - Sezam
- 12 - Dwutlenek siarki
- 13 - Łubiny
- 14 - Mięczaki