

31.07 piątek	01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek
Śniadanie Kielbasa śląska na ciepło 90g/Alergeny: 10,9,6/ Ser typu włoskiego 40g/Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 100g /Alergeny: 4/ Sałata 3g Pomidor 50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb zwykły 80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g /Alergeny: 1/a1b	Śniadanie Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Kielbasa szynkowa 35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałata wiosenna 100g/Alergeny: 3,10,7/ Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml/Alergeny: 1d,7/ Sałata z rukolą 105g/Alergeny: 7/ Polędwica wieśniowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Jajo w sosie tatarskim 1szt./Alergeny: 3,10,7/ Rzodkiewka tarta 30g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Kielki 5g Papryka surowa 35g Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Ser żółty 35g /Alergeny: 7/ Serek wiejski 50g/Alergeny: 7/ Rukola 5g Kielki. 5g Ogórek surowy 90g Chleb zwykły 40g /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 pieca 120g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z białej kapusty 140g Surówka z czerwonej kapusty 130g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soi /350ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz pieczony 120g/Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Surówka z cukinii 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem. 350ml /Alergeny: 9,7/ Leczo 350ml/Alergeny: 6,9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Żurek 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10,5,6,8,11,12,13/ Kotlet schabowy pieczony z pieczarkami 150g /Alergeny: 1,3,7/ Sałata z jogurtem 100g /Alergeny: 7/ Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml /Alergeny: 9,1a,7,10/ Pulpet w sosie chrzanowym 120g /Alergeny: 3,1a,1b,7,10/ Surówka z marchewki 140g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Sok pomarańczowy 1szt. Arbuz 250g	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Banan 1szt.
Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica sopočka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z brokułami. 100g /Alergeny: 7,3,10/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Ser fromage 40g /Alergeny: 7/ Jajo ze szczypiorkiem 1szt./Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa /35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rzodkiew tarta 50g Roszponka 5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z fasoli z papryką 50g Ogórek surowy 50g Pomidor 50g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałata jarzynowa 120g/Alergeny: 9,3,10/ Ser biały z jogurtem. 50g/Alergeny: 7/ Polędwica sopočka. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 5g Pomidor 50g Rukola 5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata	Kolacja Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Śledź w oleju 100g/Alergeny: 1a,3,4,6,7,8,9,10/ Pasta z serów 40g /Alergeny: 7/ Pomidor 50g Papryka surowa 40g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g /Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml
2895 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,52 g, Białko ogółem 137,63 g, Tłuszcz 84,4 g, Węglowodany ogółem 401,31 g, Sód 2557,76 mg, Błonnik pokarmowy 42,69 g, w tym cukry 50,11 g,	2575 Kcal; Białko ogółem 109,02 g, Tłuszcz 91,03 g, Węglowodany ogółem 349,66 g, Sód 2047,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,15 g, Błonnik pokarmowy 40,29 g, w tym cukry 12,78 g,	2645 Kcal; Białko ogółem 125,59 g, Tłuszcz 84,01 g, Węglowodany ogółem 371,05 g, Sód 2826,32 mg, Błonnik pokarmowy 45,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,63 g, w tym cukry 22,63 g,	2525 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,57 g, Białko ogółem 112,29 g, Tłuszcz 96,65 g, Węglowodany ogółem 319,62 g, Sód 1998,62 mg, Błonnik pokarmowy 36,18 g, w tym cukry 13,21 g,	2463 Kcal; Białko ogółem 129,98 g, Tłuszcz 96,78 g, Węglowodany ogółem 286,66 g, Sód 1960,06 mg, Błonnik pokarmowy 35,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,85 g, w tym cukry 33,92 g,

05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek	08.08 sobota	09.08 niedziela
Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,3,7/ Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z żółtym serem 100g/Alergeny: 7,3,10/ Roszponka 5gKielki. 5gPomidor50g Szczypiorek5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kawa zbożowa gotowana na mleku 250ml/Alergeny: 7,1b1c/ Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka warzywna100g /Alergeny: 7,3/ Kielki.5g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fasolką95g /Alergeny: 7/ Pomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ryż gotowany na mleku 230ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze 90g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1,a3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami.100g /Alergeny: 7,3,10/ Rukola5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej 150gPasta z fasoli z majerankiem 60gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Kotlet mielony z ryby pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7,2,4,14/ Fasolka gotowana 100gSurówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa z bobem. 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Wieprzowina po chińsku duszona 200gSurówka z białej kapusty150g Surówka z cukinii150g Ryż na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Udko pieczone 1szt.Sałata z olejem 80gSurówka z kiszonej kapusty.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy350ml /Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym120g /Alergeny: 1a,9/ Buraczki z chrzanem190g Kasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa gulaszowa 350ml/Alergeny: 9/ Jajo w sosie chrzanowym 150g/Alergeny: 3,9,1a,7,10/ Brokuły gotowane.120g Surówka z marchewki 140gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Śliwki
Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Piersć pieczona35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy60g Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu włoskiego 40g/Alergeny: 7/ Papryka surowa100g Cebula czerwona 10g/Alergeny: 10/ Pomidor50g Ogórek surowy 60gChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa 40gSałata5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Szyunka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gPomidor50g Kielki. 5gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 80g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gKielki 5gMasło10g /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,	2574 Kcal; Białko ogółem 114,02 g, Tłuszcz 86,75 g, Węglowodany ogółem 355,3 g, Sód 1969,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,12 g, Błonnik pokarmowy 42,41 g, w tym cukry 9,16 g,	2214 Kcal; Białko ogółem 122,84 g, Tłuszcz 51,94 g, Węglowodany ogółem 332,89 g, Sód 1721,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,33 g, Błonnik pokarmowy 38,41 g, w tym cukry 16,73 g,	2385 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,81 g, Białko ogółem 125,92 g, Tłuszcz 79,13 g, Węglowodany ogółem 314,9 g, Sód 1626,54 mg, Błonnik pokarmowy 42,14 g, w tym cukry 13,96 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-07-31 - 2026-08-09

31.07 piątek	01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek
Śniadanie Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Kabanos drobiowy 90g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Sałata 3gPomidor bez skórki150g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku 350ml/Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka ukraińska100g /Alergeny: 3/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Makaron gotowany na mleku350ml /Alergeny: 1a,3,7/ Szyunka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki 1szt./Alergeny: 3/ Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 1szt./Alergeny: 3,7/ Sałata 3gPomidor 50gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gSałata 3gJabłko1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa marchewkowa 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Kalafior gotowany 130gSurówka z selera170g. /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem. 350ml/Alergeny: 9,7/ Leczo 350g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 9,1a,7/ Schab w jabłku 200gSałata z jogurtem100g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa z fasolką szparagową350ml /Alergeny: 9/ Pulpet na parze150g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Marchewka gotowana.120g Sałatka z buraków200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Melon 120g	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy1szt.
Kolacja Połędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Jabłko 1szt.Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony 100g/Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki50g Jabłko1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiozem. 180g/Alergeny: 3,7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa 150g/Alergeny: 3,9/ Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały 40g/Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor bez skórki 50gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Połędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gSałata 3gBrokuły gotowane60g Roszponka 5gChleb 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,	2074 Kcal; Białko ogółem 120,54 g, Tłuszcz 48,28 g, Węglowodany ogółem 309,7 g, Sód 1502,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,11 g, Błonnik pokarmowy 40,45 g, w tym cukry 28,08 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,	2325 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,12 g, Białko ogółem 118,16 g, Tłuszcz 79,66 g, Węglowodany ogółem 298,26 g, Sód 1366,99 mg, Błonnik pokarmowy 29,76 g, w tym cukry 25,24 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,

05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek	08.08 sobota	09.08 niedziela
Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Roszponka 5gSałata 3gPomidor bez skórki 50gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło 10g/Alergeny: 7/	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj z natką80g /Alergeny: 3,7/ Jabłko pieczone 1szt.Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek taratré 2szt./Alergeny: 7/ Połędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Twaróg w kawałku100g /Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Ryż gotowany na mleku 230ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze 90g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Roszponka5g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami dietetyczna 100g/Alergeny: 3,7/ Roszponka 5gMasło 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 300gKompot. 250ml1szt.	Obiad Krem z cukinii 350ml/Alergeny: 7,9,1a,3/ Wieprzowina duszona w sosie pomidorowym 150g/Alergeny: 9,7/ Surówka z roszponki 100gRyż na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Udko gotowane.1szt. Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem /350mlAlergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem 140g/Alergeny: 7,9/ Sałatka z buraków.200g Surówka z selera. 120g/Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze 90g/Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa gulaszowa dietetyczna350ml /Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.120g /Alergeny: 3,1a,7/ Marchewka gotowana.120g Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g 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: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 100g/Alergeny: 2,4,14/ Roszponka5g Sałata 3gChleb zwykły /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 50gSałata3g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ 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 skórki50g Fasolka gotowana 100gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1/a1b 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/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1/a1b 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,	2087 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,01 g, Białko ogółem 98,8 g, Tłuszcz 51,04 g, Węglowodany ogółem 337,55 g, Sód 1206,97 mg, Błonnik pokarmowy 31,14 g, w tym cukry 41,54 g,	1852 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,44 g, Białko ogółem 100,8 g, Tłuszcz 52,22 g, Węglowodany ogółem 258,94 g, Sód 1358,12 mg, Błonnik pokarmowy 28,97 g, w tym cukry 26,21 g,	2244 Kcal; Białko ogółem 127,39 g, Tłuszcz 60,11 g, Węglowodany ogółem 316,49 g, Sód 2034,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,65 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,

31.07 piątek	01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek
Śniadanie Kabanos drobiowy 90g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Ogórek surowy 90gSałata3g Pomidor 40gHerbata Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Serek taratle 2szt./Alergeny: 7/ Kielki 5gRoszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki 1szt./Alergeny: 3/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 1szt./Alergeny: 3,7/ Pomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alerg250mleny: 1a1b/ Herbata	Śniadanie Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1,a10/ Galareta drobiowa 140g/Alergeny: 3/ Serek taratle 1szt./Alergeny: 7/ Rukola 5gChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Melon 120g	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem /350mlAlergeny: 9/ Leczo (d) 350g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 7,9/ Schab w jabłku 200gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem 230Kompot 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa 350ml/Alergeny: 9/ Pulpet na parze 130g/Alergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.35g	Podwieczorek Morele 2szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Śliwki
Kolacja Polędwica sopočka. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski100g. /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pasta z fasoli z papryką 50gPierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa 150g/Alergeny: 9,3,10/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Ser biały40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka z tuńczykiem 120g/Alergeny: 4,3,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor50g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2188 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,92 g, Białko ogółem 124,37 g, Tłuszcz 77,36 g, Węglowodany ogółem 269,26 g, Sód 2734,01 mg, Błonnik pokarmowy 41,31 g, w tym cukry 29,65 g,	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,	2080 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,44 g, Białko ogółem 129,55 g, Tłuszcz 54,34 g, Węglowodany ogółem 289,29 g, Sód 2561,02 mg, Błonnik pokarmowy 43,11 g, w tym cukry 27,31 g,	2148 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,46 g, Białko ogółem 102,23 g, Tłuszcz 89,12 g, Węglowodany ogółem 250,9 g, Sód 2578,51 mg, Błonnik pokarmowy 32,03 g, w tym cukry 16,77 g,	1962 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,41 g, Białko ogółem 141,06 g, Tłuszcz 61,91 g, Węglowodany ogółem 226,38 g, Sód 2043,52 mg, Błonnik pokarmowy 31,93 g, w tym cukry 6,87 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-07-31 - 2026-08-09

05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek	08.08 sobota	09.08 niedziela
Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Papryka surowa 100gOgórek konserwowy120g /Alergeny: 10/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	Śniadanie Kakao na mleku gotowane /250mlAlergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z mozzarellą 110g/Alergeny: 7,3/ Rukola 5gSałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka /A150mlAlergeny: 7/ Jajecznica na parze. 75g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kielki 5gPapryka surowa 40gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy /60gAlergeny: 1a1b/	Śniadanie Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałata z roszponką i pomidorem100g Pasta z serów40g /Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1/a1b
Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok pomidorowy 1szt.	Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/
Obiad Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa z cukinii 350ml/Alergeny: 9,7/ Wieprzowina po chińsku duszona 170gSurówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej 150gRyż brązowy na parze 70gKompot 250ml	Obiad Zupa selerowa 350ml/Alergeny: 9/ Udko gotowane.1szt. Surówka z kapusty kiszanej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy350ml. /Alergeny: 9/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem 140g/Alergeny: 7,9/ Surówka wielowarzywna.150g /Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze70g Kompot 250ml200g	Obiad Zupa gulaszowa dietetyczna 350ml/Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie chrzanowym 130g/Alergeny: 3,7,10/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml
Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Jabłko 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/ Pomidor 80gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego 40g/Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy90g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z fasoli z majerankiem60g Ogórek surowy 60gKielki Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szyunka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski100g. /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Sałata 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 ryby80g. /Alergeny: 2,4,14/ Twarożek z rzodkiewką50g /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/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,	2050 Kcal; Białko ogółem 106,48 g, Tłuszcz 67,4 g, Węglowodany ogółem 275,52 g, Sód 2182,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,87 g, Błonnik pokarmowy 42,61 g, w tym cukry 19,23 g,	1847 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,32 g, Białko ogółem 116,05 g, Tłuszcz 52,75 g, Węglowodany ogółem 245,88 g, Sód 2731,38 mg, Błonnik pokarmowy 37,92 g, w tym cukry 25,29 g,	2141 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,88 g, Białko ogółem 123,6 g, Tłuszcz 83,49 g, Węglowodany ogółem 241,09 g, Sód 2151,6 mg, Błonnik pokarmowy 34,02 g, w tym cukry 24,09 g,

