

10.08 poniedziałek	11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek
Śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata 3gPapryka surowa 40gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku350ml /Alergeny: 7,1a/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka wiosenna 100g/Alergeny: 3,10,7/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy 60gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Papryka surowa 100gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa.160g /Alergeny: 3/ Sałata 3gChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad Barszcz ukraiński 350ml/Alergeny: 9,7/ Kotlet pożarski pieczony 140g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Łazanki z kapustą duszone 400g/Alergeny: 1a,9/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Surówka z pora120g Sałatka z kiszzonego ogórka 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Flaczki 350ml/Alergeny: 1a,3,5,6,7,8,9,10,11/ Spaghetti z sosem bolońskim 350g/Alergeny: 1a,9,10,12/ Kompot.250ml	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Udko pieczone1szt.. Fasolka gotowana 100gSurówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Morele 2szt.	Podwieczorek Banan 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Makrela w oleju z cebulą 170g/Alergeny: 1a,4,9,10,11/ Pomidor40g Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/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 tarta 50gSzcypiorek3g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana 160g/Alergeny: 1a/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Ser zółty.30g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fetą i kalafiozem 150g/Alergeny: 7,3,10/ Pomidor120g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ukraińska200g. /Alergeny: 3,10/ ogórek surowy 25gPomidor 50gChleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2418 Kcal; Białko ogółem 129,9 g, Tłuszcz 64,63 g, Węglowodany ogółem 349,49 g, Sód 2540,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,59 g, Błonnik pokarmowy 40,07 g, w tym cukry 12,33 g,	2325 Kcal; Białko ogółem 122,55 g, Tłuszcz 86,94 g, Węglowodany ogółem 281,99 g, Sód 1697,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,37 g, Błonnik pokarmowy 33,52 g, w tym cukry 10,22 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,	2272 Kcal; Białko ogółem 128,51 g, Tłuszcz 94,28 g, Węglowodany ogółem 242,84 g, Sód 2230,28 mg, Błonnik pokarmowy 29,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,1 g, w tym cukry 20,88 g,	2281 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,46 g, Białko ogółem 117,33 g, Tłuszcz 64,79 g, Węglowodany ogółem 327,94 g, Sód 1206,74 mg, Błonnik pokarmowy 39,27 g, w tym cukry 30,5 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-08-10 - 2026-08-19

15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek	18.08 wtorek	19.08 środa
Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorem 140g /Alergeny: 10/ Banan 1szt.Sałata3g Ogórek surowy 90gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1,7/ Jajecznicza ze szczypiorkiem na parze.95g /Alergeny: 3/ Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata3g Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa. 120g/Alergeny: 9,3,10/ Kielbasa swojska na ciepło gotowana80g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11/ Ogórek surowy60g Papryka konserwowa 100g/Alergeny: 9,10/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rukola 5gMandarynka 1szt.Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Pasta z soczewicy80g Pomidor50g Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml
Obiad Zupa żurek350ml /Alergeny: 9,1a,7,10/ Schab z cebulą i pieczarkami. 150gSurówka z kapusty kiszzonej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa grochówka. 350ml/Alergeny: 9/ Indyk w sosie słodko-kwaśnym duszony150g /Alergeny: 10,9/ Surówka z białej kapusty 150gSurówka z cukinii 150gRyż na parze70g Kompot.250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Morszczuk z pieca120g /Alergeny: 3,1a1b,2,4,14,5,6,9,10,11, 7/ Sałata z olejem 80gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1a/ Gulasz myśliwski duszony190g /Alergeny: 1a/ Buraczki z chrzanem 190gsurówka z sałaty lodowej 120gKasza gryczana na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony 120g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka wielowarzynna. 140g/Alergeny: 10/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Arbuz 250ml	Podwieczorek Arbuz 250g
Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach 120g/Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Papryka surowa35g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu greckiego35g /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy50g /Alergeny: 10/ Papryka surowa 100gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Twarożek wiosennie 45g/Alergeny: 7/ Jajo w sosie wiosennym 60g/Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa 40gChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kawa zbożowa gotowana na mleku250ml /Alergeny: 7,1b1c/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gOgórek surowy 90gPomidor40g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Kielki 5gChleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły /80gAlergeny: 1/a1b Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml

2304 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,39 g, Białko ogółem 107,72 g, Tłuszcz 69,68 g, Węglowodany ogółem 332,68 g, Sód 2526,41 mg, Błonnik pokarmowy 41,05 g, w tym cukry 43,96 g,	2554 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,32 g, Białko ogółem 113,38 g, Tłuszcz 73,26 g, Węglowodany ogółem 381,74 g, Sód 2292,68 mg, Błonnik pokarmowy 42,18 g, w tym cukry 23,48 g,	2241 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,85 g, Białko ogółem 106,91 g, Tłuszcz 77,81 g, Węglowodany ogółem 297,22 g, Sód 2064,58 mg, Błonnik pokarmowy 34,41 g, w tym cukry 7,74 g,	2411 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,06 g, Białko ogółem 120,99 g, Tłuszcz 62,43 g, Węglowodany ogółem 362,03 g, Sód 1783,74 mg, Błonnik pokarmowy 41,35 g, w tym cukry 12,58 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: 2026-08-10 - 2026-08-19

10.08 poniedziałek	11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek
Śniadanie 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	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku 350ml /Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy. 35g /Alergeny: 1a,10/ Serek tartare 3 szt. /Alergeny: 7/ Sok marchewkowy 1 szt. Sałata 3g Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1 szt. /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata z roszponką 80g Jajo na miękko gotowane 1 szt. /Alergeny: 3/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ 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: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g /Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa. 160g /Alergeny: 3/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 50g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad 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	Obiad 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	Obiad 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 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: 11,9,7/ Sałata z jogurtem 100g /Alergeny: 7/ Kompot 250ml. Banan 1 szt.	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml /Alergeny: 1a,9/ Udko gotowane. 1 szt. Sałata z buraków. 200g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Sok pomidorowy 1 szt. Suchary 25g /Alergeny: 1a,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 Melon 120g
Kolacja Serek wiejski. 100g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja 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	Kolacja 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 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka 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: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150ml /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata ziemniaczana 130g /Alergeny: 7,3/ Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ 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,	2382 Kcal; Białko ogółem 116,59 g, Tłuszcz 59,64 g, Węglowodany ogółem 381,72 g, Sód 1405,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,03 g, Błonnik pokarmowy 43,94 g, w tym cukry 46,6 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,	2753 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,62 g, Białko ogółem 132,67 g, Tłuszcz 80,58 g, Węglowodany ogółem 407,11 g, Sód 2153,22 mg, Błonnik pokarmowy 36,28 g, w tym cukry 44,57 g,	1878 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,37 g, Białko ogółem 114,4 g, Tłuszcz 51,7 g, Węglowodany ogółem 253,12 g, Sód 914,37 mg, Błonnik pokarmowy 28,72 g, w tym cukry 15,72 g,
--	---	--	--	---

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-08-10 - 2026-08-19

15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek	18.08 wtorek	19.08 środa
Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rozszponka5g Sałata 3gPomidor bez skórki50g Jabłko1szt. Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMasło 10g/Alergeny: 7/	Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Jajecznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Sałata 3gRozszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Serek taratré2szt. /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety140g /Alergeny: 3,9,7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1,6,7,10,12/ Sałata 3gPomidor bez skórki 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor bez skórki50g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora150g Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa z fasolką szparagową350ml /Alergeny: 9/ Schab w szpinaku na parze 200g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa jarzynowa. 350ml/Alergeny: 9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g/Alergeny: 7/ Fasolka gotowana 100gSurówka z selera120g /Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g /Alergeny: 1a,7,8,9,10/ Kompot.250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 7,8,9,10/ Morszczuk na parze w sosie ziołowym 130g/Alergeny: 2,4,14,7,1a/ Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem350ml /Alergeny: 9,1a/ Szaszлык dietetyczny na parze150g Sałatka z buraków.200g Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Ryż na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Melon 200g
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/ Rozszponka 5gSałata 3gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gSałata 3gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo faszerowane1/2 szt. /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Sałata3g Rozszponka 5gJabłko pieczone1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gFasolka gotowana100g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Serek taratré 2szt./Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml

1951 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,84 g, Białko ogółem 111,33 g, Tłuszcz 57,3 g, Węglowodany ogółem 263,04 g, Sód 1505,55 mg, Błonnik pokarmowy 32,19 g, w tym cukry 28,4 g,	2297 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,29 g, Białko ogółem 115,75 g, Tłuszcz 64,69 g, Węglowodany ogółem 331 g, Sód 1497,43 mg, Błonnik pokarmowy 36,34 g, w tym cukry 30,41 g,	2075 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,63 g, Białko ogółem 99,17 g, Tłuszcz 68,87 g, Węglowodany ogółem 323,9 g, Sód 1933,07 mg, Błonnik pokarmowy 28,42 g, w tym cukry 20,67 g,	2080 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,97 g, Białko ogółem 106,63 g, Tłuszcz 47,2 g, Węglowodany ogółem 324,64 g, Sód 1229,07 mg, Błonnik pokarmowy 36,87 g, w tym cukry 23,19 g,	1946 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,64 g, Białko ogółem 99,95 g, Tłuszcz 60,55 g, Węglowodany ogółem 263,04 g, Sód 1115,55 mg, Błonnik pokarmowy 25,46 g, w tym cukry 22,26 g,
--	---	--	---	---

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-08-10 - 2026-08-19

10.08 poniedziałek	11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek
Śniadanie Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Ogórek surowy 90gSałata3g Pomidor40g Masło. /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Sałatka z brokułami 120g/Alergeny: 3/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Kiełki 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Mandarynka 1szt.	Śniadanie Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z rukolą 70g/Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b	Śniadanie Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Sałatka z roszponką 120gKiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Papryka surowa40g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Ser mozzarella z bazylią 60g/Alergeny: 7/ Galareta drobiowa160g. /Alergeny: 3/ Rukola 5gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./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 oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Schab z cebulą i pieczarkami.150g Mizeria z olejem 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora.120g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	Obiad 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	Obiad Zupa pieczarkowa 350ml/Alergeny: 9/ Udko gotowane. 1Szt.Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml
Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Półdewica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 100gRzodkiew tarta 50gSałata3g Masło. 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kefir 1szt./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 50gPomidor40g Rukola5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b Herbata 250ml	Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana160g /Alergeny: 1/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata 3gChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałata 3gRzodkiew tarta50g 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	Półdewica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ciecierzycy50g Sałata3g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
1910 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,94 g, Białko ogółem 109,47 g, Tłuszcz 57,9 g, Sód 2164,38 mg, Węglowodany ogółem 257,97 g, Błonnik pokarmowy 37,65 g, w tym cukry 19,87 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,	2004 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,56 g, Białko ogółem 109,61 g, Tłuszcz 49,4 g, Sód 1821,83 mg, Węglowodany ogółem 292,08 g, Błonnik pokarmowy 46,49 g, w tym cukry 14 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,	1842 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,01 g, Białko ogółem 113,84 g, Tłuszcz 52,96 g, Węglowodany ogółem 246,16 g, Sód 1363,68 mg, Błonnik pokarmowy 35,13 g, w tym cukry 6,66 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-08-10 - 2026-08-19

15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek	18.08 wtorek	19.08 środa
Śniadanie Salatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów.50g /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	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/ Sałata 3gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/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 razowy60g /Alergeny: 1a1b Herbata250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora150g Pasta z serów40g /Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/
Drugie śniadanie Kefir1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok pomidorowy 1szt.	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 9,1a,7/ Schab w szpinaku na parze200g /Alergeny: 7/ Surówka z kapusty kiszzonej150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa grochówka 350ml/Alergeny: 9/ Filet z indyka w papryce na parze200g Surówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Kasza jęczmienna na parze80g /Alergeny: 1c/ Kompot 250ml	Obiad Zupa selerowa350ml /Alergeny: 9/ Roladka z morskczuka na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9/ Szaszłyk200g /Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej150g Ryż brązowy na parze 70gKompot 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml
Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Grejpfrut 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Kiwi 1szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem100g /Alergeny: 4,3/ Papryka surowa 35gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego /40gAlergeny: 7/ Pomidor50g Ogórek surowy50g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z fasoli z papryką50g Ogórek surowy60g Kiełki5g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gSałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby80g. /Alergeny: 2,4,14/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/
2012 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25 g, Białko ogółem 128,58 g, Tłuszcz 62,51 g, Węglowodany ogółem 252,72 g, Sód 2769,53 mg, Błonnik pokarmowy 38,02 g, w tym cukry 10,56 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,	1955 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,61 g, Białko ogółem 114,22 g, Tłuszcz 52,67 g, Węglowodany ogółem 277,92 g, Sód 2538,89 mg, Błonnik pokarmowy 42,28 g, w tym cukry 18,5 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,