

09.09 środa	10.09 czwartek	11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela
Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku 350ml/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/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z rukolą150g /Alergeny: 7,3/ Ogórek surowy 60gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Papryka surowa 100gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ 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	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorem140g /Alergeny: 10/ Banan1szt. Sałata 3gOgórek surowy 90gMasło /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa z soi350ml /Alergeny: 6,9/ Łazanki z kapustą duszone400g /Alergeny: 1a,9,3,4,5,6,7,8,10,11,12/ Kompot.250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem i jajkiem 350ml/Alergeny: 9,3,7/ Dorsz pieczony 120g/Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Surówka z pora120g Sałatka z kiszzonego ogórka 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 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 pieczone.1szt. Fasolka gotowana100g Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa żurek 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Schab z cebulą i pieczarkami.150g Surówka z kapusty kiszzonej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Morele 2szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.
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 120g/Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta50g Szczypiorek 5gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana 160g/Alergeny: 1a/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Ser żółty.30g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fetą i kalafiorem 150g/Alergeny: 7,3,10/ Pomidor120g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1/ Chleb zwykły80g /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 ukraińska.200g /Alergeny: 3,10/ ogórek surowy 25gPomidor 50gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/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
2518 Kcal; Białko ogółem 138,95 g, Tłuszcz 101 g, Węglowodany ogółem 282,35 g, Sód 2072,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,07 g, Błonnik pokarmowy 33,52 g, w tym cukry 10,22 g,	2931 Kcal; Białko ogółem 135,32 g, Tłuszcz 95,35 g, Węglowodany ogółem 409,62 g, Sód 2788,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,23 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,	2291 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,49 g, Białko ogółem 119,48 g, Tłuszcz 64,92 g, Węglowodany ogółem 327,94 g, Sód 1212,24 mg, Błonnik pokarmowy 39,27 g, w tym	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,

14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Jajecznicza ze szczypiorkiem na parze.95g /Alergeny: 3/ Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata3g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Śniadanie Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa. 120g/Alergeny: 9,3,10/ Kielbasa swojska na ciepło gotowana 80g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11/ Ogórek surowy 60gPapryka konserwowa 100g/Alergeny: 9,10/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rukola5g Mandarynka1szt. Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Rolada z indyka50g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Pasta z soczewicy 80gPomidor 50gSałata Masło /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa grochówka.350ml /Alergeny: 9/ Gołąbki tradycyjne z sosem pomidorowym 300g/Alergeny: 1a,9,7,10/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml Jabłko1szt.	Obiad Zupa ogórkowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 9,3,7,10/ Morszczuk z pieca 120g/Alergeny: 3,1a1b,2,4,14,5,6,9,10,11, 7/ Sałata z olejem 80gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml.	Obiad Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1/ Gulasz myśliwski duszony190g /Alergeny: 1a/ Buraczki z chrzanem190g surówka z sałaty lodowej 120gKasza gryczana na parze70g Kompot250ml.	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem /350mlAlergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka wielowarzynna. 140g/Alergeny: 10/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Arbuz 250g
Kolacja Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu greckiego 35g/Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy 50g/Alergeny: 10/ Papryka surowa100g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Twarożek wiosennie 45g/Alergeny: 7/ Jajo w sosie wiosennym60g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa40g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kawa zbożowa gotowana na mleku 250ml/Alergeny: 7,1b1c/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Ogórek surowy 90gPomidor Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło 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/ Kielki5g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2815 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,95 g, Białko ogółem 124,75 g, Tłuszcz 71,75 g, Węglowodany ogółem 442,94 g, Sód 2069,02 mg, Błonnik pokarmowy 48,78 g, w tym cukry 36,19 g,	2367 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,84 g, Białko ogółem 115,76 g, Tłuszcz 84 g, Węglowodany ogółem 306,4 g, Sód 2566,63 mg, Błonnik pokarmowy 34,78 g, w tym cukry 7,26 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,	2445 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,04 g, Białko ogółem 111,23 g, Tłuszcz 72,76 g, Węglowodany ogółem 356,17 g, Sód 2092,82 mg, Błonnik pokarmowy 39,9 g, w tym cukry 20,04 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-09-09 - 2026-09-17

09.09 środa	10.09 czwartek	11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela
Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku 350ml/Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek tartare 3szt./Alergeny: 7/ Sok marchewkowy1szt. Sałata 3gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z roszponką 80gJajo na miękko gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Sałata 3gRoszponka5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z jajkiem i mozzarellą /100gAlergeny: 3,7/ Galareta drobiowa160g. /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor bez skórki 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną /100gAlergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka5g Sałata3g Pomidor bez skórki 50gJabłko 1szt.Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMasło10g /Alergeny: 7/
Obiad Zupa kalafiorowa 350ml/Alergeny: 9/ Schab w sosie koperkowym 120g/Alergeny: 1a,7,10,9/ Buraczki na ciepło200g Surówka z selera170g. /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem i jajkiem350ml /Alergeny: 9,3,7/ Dorsz na parze w warzywach 120g/Alergeny: 2,4,14,9/ Fasolka gotowana 100gSurówka z marchewki 130gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml. Banan1szt.	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 250g/Alergeny:1a 11,9,7/ Sałata z jogurtem 100g/Alergeny: 7/ Kompot.250ml Banan1szt.	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1,9/ Udko gotowane.1szt. Sałatka z buraków.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9/ Schab w szpinaku na parze 200g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.Wafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/	Podwieczorek Melon 120g	Podwieczorek Melon 200g
Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Szyunka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem 120g/Alergeny: 3,7/ Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pierogi ruskie dietetyczne gotowane350g /Alergeny: 1a,7/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szyunka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem100g /Alergeny: 4,3/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana 130g/Alergeny: 7,3/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Piersz pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Szprot w pomidorach .70g /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Roszponka5g Sałata 3gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2466 Kcal; Białko ogółem 124,09 g, Tłuszcz 65,46 g, Węglowodany ogółem 382,08 g, Sód 1490,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,83 g, Błonnik pokarmowy 43,94 g, w tym cukry 46,6 g,	2628 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,23 g, Białko ogółem 144,76 g, Tłuszcz 67,3 g, Węglowodany ogółem 379,06 g, Sód 1503,57 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,	1888 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,4 g, Białko ogółem 116,55 g, Tłuszcz 51,83 g, Węglowodany ogółem 253,12 g, Sód 919,87 mg, Błonnik pokarmowy 28,72 g, w tym cukry 15,72 g,	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,

14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Jajecznica na parze 120g. /Alergeny: 3/ Sałata 3g Roszponka 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek taratre 2 szt. /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety 140g/Alergeny: 3,9,7/ Parówka gotowana 80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ 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 3g Pomidor bez skórki 50g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora 150g Ser biały krojony 50g/Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa jarzynowa. 350ml/Alergeny: 9/ Gołąbki poznańskie na parze w sosie pomidorowym 200g/Alergeny: 7,1a,3,9/ Fasolka gotowana 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g 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 koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a/ Szaszłyk dietetyczny na parze 150g Sałatka z buraków. Surówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Ryż na parze 70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z cukinii 120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Banan 1 szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1 szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Melon 200g
Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50g Sałata 3g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1 szt./Alergeny: 7/ Jajo faszerowane 30g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy. 35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata 3g Roszponka 5g Jabłko pieczone 1 szt. Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50g Fasolka gotowana 100g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre 2 szt./Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 100g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2480 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,36 g, Białko ogółem 119,86 g, Tłuszcz 55,89 g, Węglowodany ogółem 391,3 g, Sód 1433,91 mg, Błonnik pokarmowy 32,45 g, w tym cukry 28,7 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,	1968 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,02 g, Białko ogółem 102,18 g, Tłuszcz 61,94 g, Węglowodany ogółem 263,06 g, Sód 1239,45 mg, Błonnik pokarmowy 25,46 g, w tym cukry 22,26 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-09-09 - 2026-09-17

09.09 środa	10.09 czwartek	11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela
Śniadanie Sałatka z brokułami 120g/Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Kiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1/ Herbata 250mlMandarynka 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 gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Sałatka z roszyponką120g Kiełki 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Papryka surowa 40gChleb 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/ Rukola5g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	Śniadanie Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów.50g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90 g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml
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/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/
Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Schab z cebulą i pieczarkami150g. Mizeria z olejem 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora.120 /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym290g /Alergeny: 1a,3,9/ Surówka z selera 150g/Ale250mlrgeny: 9/ Kompot	Obiad Zupa pieczarkowa 350ml/Alergeny: 9/ Udko gotowane. 1Szt.Surówka z pekińskiej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 9,1a,7/ Schab w szpinaku na parze 200g/Alergeny: 7/ Surówka z kapusty kiszzonej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml
Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.
Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Szyunka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem 120g/Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor40g Rukola 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana160g /Alergeny: 1a/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g 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 konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata 3gRzodkiew tarta 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ciecierzycy50g 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	Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 100g/Alergeny: 4,3/ Papryka surowa35g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml
2167 Kcal; Białko ogółem 124,59 g, Tłuszcz 84,3 g, Węglowodany ogółem 247,51 g, Sód 2674,58 mg, Błonnik pokarmowy 38,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,05 g, w tym cukry 16,33 g,	2026 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,94 g, Białko ogółem 111,84 g, Tłuszcz 50,79 g, Sód 1945,73 mg, Węglowodany ogółem 292,1 g, Błonnik pokarmowy 46,49 g, w tym cukry 14 g,	2257 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,06 g, Białko ogółem 117,09 g, Tłuszcz 95,14 g, Węglowodany ogółem 248,48 g, Sód 2616,11 mg, Błonnik pokarmowy 39,21 g, w tym cukry 23,54 g,	1852 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,04 g, Białko ogółem 115,99 g, Tłuszcz 53,09 g, Węglowodany ogółem 246,16 g, Sód 1369,18 mg, Błonnik pokarmowy 35,13 g, w tym	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,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-09-09 - 2026-09-17

14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Śniadanie Kawa zbożowa gotowana na mleku 250ml/Alergeny: 7,1b1c/ Jajecznica 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: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka warzywna120g /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/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Rolada z indyka50g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora150g Pasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/
Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok pomidorowy 1szt.	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/
Obiad Zupa grochówka 350ml/Alergeny: 9/ Gołąbki dietetyczne350g /Alergeny: 9/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem150g Kompot 250ml	Obiad Zupa selerowa 350ml/Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem 80gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9/ Szaszłyk 200g/Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej150g Ryż brązowy na parze70g Kompot 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 Grejpfrut 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Kiwi 1szt.
Kolacja Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego 40g/Alergeny: 7/ Pomidor50g Ogórek surowy50g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1 szt./Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z fasoli z papryką 50gOgórek surowy60g Kielki 5gChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby. 80g/Alergeny: 2,4,14/ Serek taratre 1szt./Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/
2363 Kcal; Białko ogółem 121,97 g, Tłuszcz 71 g, Węglowodany ogółem 314,32 g, Sód 2605,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33 g, Błonnik pokarmowy 43,69 g, w tym cukry 26,96 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,	2010 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,54 g, Białko ogółem 101,69 g, Tłuszcz 74,71 g, Węglowodany ogółem 250,35 g, Sód 2223,69 mg, Błonnik pokarmowy 35,71 g, w tym cukry 23,82 g,

18.09 piątek
Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Kielbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z pomidorów120g Kielki 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/
Obiad Zupa rybna.350ml /Alergeny: 9,2,4,14,10/ Kotlet schabowy z pieca120g /Alergeny: 1a1b,3/ Mizeria 130gBuraczki z chrzanem190g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.
Kolacja Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 0,5 szt./Alergeny: 3/ Rzodkiewka20g Sałata 3gOgórek surowy50g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/
2313 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,96 g, Białko ogółem 120,55 g, Tłuszcz 69,65 g, Węglowodany ogółem 322,61 g, Sód 2133,67 mg, Błonnik pokarmowy 42,36 g, w tym cukry 25,25 g,

18.09 piątek
Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Kielbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata z pomidorem.120g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad Zupa rybna dietetyczna 350g/Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa w sosie na parze 150g/Alergeny: 9,7,1a/ Buraczki na ciepło 200gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml.
Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.
Kolacja Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gJabłko pieczone 1szt.Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2417 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,74 g, Białko ogółem 120,63 g, Tłuszcz 59,26 g, Węglowodany ogółem 386,46 g, Sód 1433,09 mg, Błonnik pokarmowy 39,87 g, w tym cukry 36,86 g,

18.09 piątek
Śniadanie Kielbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna120g /Alergeny: 3/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa na parze180g Mizeria 150g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.
Kolacja Szynka drobiowa gotowana. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Papryka surowa40g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
1872 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,67 g, Białko ogółem 119,89 g, Tłuszcz 56,95 g, Sód 2005,43 mg, Węglowodany ogółem 237,67 g, Błonnik pokarmowy 34,72 g, w tym cukry 23,35 g,