

29.09 wtorek	30.09 środa	01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota
Śniadanie Zacierka na mleku 300ml/Alergeny: 7,1a,3/ Sałatka z rukolą 110gSzynka gotowana/35gAlergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Jajo w sosie tatarskim 1 szt./Alergeny: 3,10,7/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Kielki5g Papryka surowa 35gSałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kielbasa biała na ciepło 80g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser żółty35g. /Alergeny: 7/ Rukola 5gKielki.5g Ogórek surowy 90gRzodkiewka20g Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,3,7/ Połędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z żółtym serem 100g/Alergeny: 7,3,10/ Chrzan10g Roszponka 5gKielki.5g Pomidor 50gSzczypiorek5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml	Śniadanie Kawa zbożowa gotowana na mleku 250ml/Alergeny: 7,1b1c/ Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Kielbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Kielki5g. Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml
Obiad Zupa ryżowa350ml /Alergeny: 9/ Leczo350ml /Alergeny: 6,9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa szczawiowa. 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Kotlet schabowy pieczony z pieczarkami 150g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Krem z cukinii /350mlAlergeny: 7,9,1a,3/ Pulpet w sosie pomidorowym140g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z marchewki140g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Kotlet mielony z ryby pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7,2,4,14/ Fasolka gotowana Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa z bobem.350ml /Alergeny: 9,7,10/ Wieprzowina po chińsku duszona 200gSurówka z białej kapusty150g Surówka z cukinii 150gRyż na parze 70gKompot. 250ml
Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.
Kolacja Kefir /1szt.Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z fasoli z papryką50g Ogórek surowy50g Pomidor 50gChleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka z tuńczykiem120g /Alergeny: 4,3,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor50g Rukola 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Połędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów40g /Alergeny: 7/ Sałatka ze śledziem /120gAlergeny: 1a,3,4,6,7,8,9,10/ Pomidor50g Papryka surowa40g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml	Kolacja Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser biały krojony 50g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy60g Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10 /Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Połędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu włoskiego 40g/Alergeny: 7/ Papryka surowa 100gCebula czerwona 10g/Alergeny: 10/ Pomidor50g Ogórek surowy 60gChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml
2467 Kcal; Białko ogółem 112,36 g, Tłuszcz 77,52 g, Węglowodany ogółem 352,15 g, Sód 2728,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,11 g, Błonnik pokarmowy 43,21 g, w tym cukry 23,4 g,	2575 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,34 g, Białko ogółem 128,09 g, Tłuszcz 91,98 g, Węglowodany ogółem 328,65 g, Sód 2568,94 mg, Błonnik pokarmowy 40 g, w tym cukry 13,42 g,	2624 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37,16 g, Białko ogółem 112,2 g, Tłuszcz 104,97 g, Węglowodany ogółem 329,65 g, Sód 2587,45 mg, Błonnik pokarmowy 43,64 g, w tym cukry 40,66 g,	2293 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,79 g, Białko ogółem 118,79 g, Tłuszcz 64,9 g, Węglowodany ogółem 375,35 g, Sód 2527,8 mg, Błonnik pokarmowy 43,29 g, w tym cukry 12,55 g,	2545 Kcal; Białko ogółem 131,36 g, Tłuszcz 80,04 g, Węglowodany ogółem 333,17 g, Sód 2270,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,85 g, Błonnik pokarmowy 49,94 g, w tym cukry 37,4 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-09-29 - 2026-10-08

04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa	08.10 czwartek
Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Serek taratré 2szt./Alergeny: 7/ Kiełbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałatka z fasolką 95g/Alergeny: 7/ Pomidor50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleł zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Chleł żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ryż gotowany na mleku 230ml/Alergeny: 7/ Jajecznică na parze 150g/Alergeny: 3/ Polędwica drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z brokułami.100g /Alergeny: 7,3,10/ Rukola 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleł żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleł zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Szynka wieprzowa konserwowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałatka z sałaty lodowej150g Pasta z fasoli z majerankiem 60gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleł żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleł zwykły45g /Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml	Śniadanie Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Indyk w galarecie45g /Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Sałata 3gPapryka surowa40g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleł żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleł zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/	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/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleł zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleł żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa z pora.350ml /Alergeny: 9/ Udko pieczone 1szt.Surówka z kiszanej kapusty150g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g/Alergeny: 1a1b,9/ Buraczki z chrzanem190g Surówka wielowarzywna.150g /Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa gulaszowa 350ml/Alergeny: 9/ Jajo w sosie chrzanowym 150g/Alergeny: 3,9,1a,7,10/ Brokuły gotowane. 120gSurówka z marchewki 140gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Barszcz ukraiński 350ml/Alergeny: 9,7/ Kotlet pożarski pieczony 140g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Łazanki z kapustą duszone400g /Alergeny: 1a,9,3,4,5,6,7,8,10,11,12/ Kompot. 250ml
Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Arbuz 250gSok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g
Kolacja Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 0,5szt./Alergeny: 3/ Pasztet pieczony50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Papryka surowa40g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleł zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Chleł żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella60g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor 50gKiełki. 5gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleł zwykły 45g/Alergeny: 1/a1b Chleł żytnio razowy 80g/Alergeny: 1/a1b Herbata250ml	Kolacja Rolada drobiowa 38g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 80g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gKiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleł zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleł żytnio razowy80g /Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1,a3,6,7,9,10/ Serek wiejski100g. /Alergeny: 7/ Paprykarz 60g/Alergeny: 4/ Pomidor 40gChleł zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleł żytnio razowy 80g/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 serów40g /Alergeny: 7/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem 120g/Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta 50gSzczypierek 5gChleł żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleł zwykły45g /Alergeny: 1/a1b Masło /10gAlergeny: 7/ Herbata 250ml
2631 Kcal; Białko ogółem 113,49 g, Tłuszcz 97,68 g, Węglowodany ogółem 345,44 g, Sód 2328,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,14 g, Błonnik pokarmowy 42,21 g, w tym cukry 8,73 g,	2363 Kcal; Białko ogółem 134,61 g, Tłuszcz 60,45 g, Węglowodany ogółem 342,87 g, Sód 2162 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,1 g, Błonnik pokarmowy 46,02 g, w tym cukry 22,84 g,	2355 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,88 g, Białko ogółem 127,81 g, Tłuszcz 76,84 g, Węglowodany ogółem 311,43 g, Sód 2029,51 mg, Błonnik pokarmowy 45,08 g, w tym cukry 13,96 g,	2405 Kcal; Białko ogółem 122,81 g, Tłuszcz 65,39 g, Węglowodany ogółem 352,94 g, Sód 3060,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,2 g, Błonnik pokarmowy 44,15 g, w tym cukry	2502 Kcal; Białko ogółem 138,81 g, Tłuszcz 101,28 g, Węglowodany ogółem 278,79 g, Sód 2382,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,09 g, Błonnik pokarmowy 36,46 g, w tym cukry 10,22 g,

29.09 wtorek	30.09 środa	01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota
Śniadanie Zacierka na mleku 300ml/Alergeny: 7, 1a, 3/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki 1szt./Alergeny: 3/ Roszponka 5g 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/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3, 7/ Sałata 3g Pomidor 50g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa. 160g /Alergeny: 3/ Serek taratry 2szt. /Alergeny: 7/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Jabłko 1szt. Pomidor bez skórki 50g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a, 3, 6, 7, 9, 10/ Serek wiejski 100g. /Alergeny: 7/ Roszponka 5g Sałata 3g Pomidor bez skórki 50g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml Masło 10g /Alergeny: 7/	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska drobiowa /Alergeny: 1a, 3, 6, 7, 9, 10, 11/ Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3, 7/ Jabłko pieczone 1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa ryżowa 350ml/Alergeny: 9/ Leczo 350g (dł) /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 9, 1a, 7/ Schab w jabłku 200g Sałata z jogurtem 100g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Krem z cukinii 350ml/Alergeny: 7, 9, 1a, 3/ Pulpet na parze 150g /Alergeny: 1a1b, 3, 7/ Brokuły gotowane 60g Sałatka z buraków. 200g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Morszczuk na parze w sosie ziołowym 130g /Alergeny: 2, 4, 14, 7, 1a/ Surówka z selera. 170g/Alergeny: 9, 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Krem z cukinii 350ml/Alergeny: 7, 9, 1a, 3/ Wieprzowina duszona w sosie pomidorowym 150g/Alergeny: 9, 7/ Surówka z roszponki 100g Ryż na parze 70g Kompot. 250ml
Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt. 150g	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.
Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z kalaflorem. 180g /Alergeny: 3, 7/ Pierś pieczona. 35g /Alergeny: 1a, 3, 6, 7, 9, 10/ Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa /Alergeny: 3, 9/ Polędwica sopočka. 35g /Alergeny: 1a, 3, 6, 7, 9, 10/ Tuńczyk w sosie własnym 100g/Alergeny: 4/ Ser biały 40g /Alergeny: 7/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 50g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem 35g /Alergeny: 1a, 3, 6, 7, 9, 10/ Ser mozzarella 60g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50g Sałata 3g Roszponka 5g Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1a1d, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Jajo sadzone na parze 1szt./Alergeny: 3/ Roszponka 5g Sałata 3g Chleb zwykły 150g/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 50g Sałata 3g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2220 Kcal; Białko ogółem 114,06 g, Tłuszcz 56,39 g, Węglowodany ogółem 328,69 g, Sód 1234,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,8 g, Błonnik pokarmowy 30,57 g, w tym cukry 37,37 g,	2420 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,4 g, Białko ogółem 139,16 g, Tłuszcz 80,86 g, Węglowodany ogółem 298,26 g, Sód 1881,99 mg, Błonnik pokarmowy 29,76 g, w tym cukry 25,24 g,	2138 Kcal; Białko ogółem 124,91 g, Tłuszcz 49,69 g, Węglowodany ogółem 314,67 g, Sód 652,92 mg, Błonnik pokarmowy 34,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,96 g, w tym cukry 47,45 g,	2092 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,78 g, Białko ogółem 116,52 g, Tłuszcz 45,04 g, Węglowodany ogółem 367,29 g, Sód 1809,57 mg, Błonnik pokarmowy 35,67 g, w tym cukry 10,3 g,	2161 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,55 g, Białko ogółem 101,6 g, Tłuszcz 58,15 g, Węglowodany ogółem 337,48 g, Sód 1236,02 mg, Błonnik pokarmowy 31,14 g, w tym cukry 41,54 g,

04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa	08.10 czwartek
Śniadanie Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Kiełbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Twaróg w kawałku 100g/Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Ryż gotowany na mleku 230g/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze 150g/Alergeny: 3/ Polędwica drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gRoszponka5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Szynka wieprzowa konserwowa 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałatka z brokułami dietetyczna100g /Alergeny: 3,7/ Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Banan1szt. Masło10g /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 taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sok marchewkowy1szt. Sałata3g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 7,8,9,10/ Udko gotowane.1szt. Warzywa gotowane200g. /Alergeny: 9/ Surówka z pomidorów100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem 140g/Alergeny: 7,9/ Sałatka z buraków. 200gSurówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g /Alergeny: 7,8,9,10/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa gulaszowa dietetyczna350ml /Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.2 szt./Alergeny: 3,1a,7/ Marchewka gotowana120g. Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa barszcz czerwony350ml . /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	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
Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Melon 120g	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Melon 120gSuchary 25g/Alergeny: 1a1b,3,6,7/	Podwieczorek Banan 1szt.
Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo faszerowane. 60g/Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Jabłko1szt. 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 skórki 50gFasolka gotowana 100gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Rolada drobiowa 38g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały z jogurtem50g. /Alergeny: 7/ Pasta z ryby100g. /Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły /150gAlergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek tartare naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Roszponka 5gGotowane plastry buraka 60gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir /1szt.Alergeny: 7/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem 120g/Alergeny: 3,7/ Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2001 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,88 g, Białko ogółem 107,99 g, Tłuszcz 63,16 g, Węglowodany ogółem 265,15 g, Sód 1227,03 mg, Błonnik pokarmowy 30,27 g, w tym cukry 28,93 g,	2340 Kcal; Białko ogółem 137,67 g, Tłuszcz 66,11 g, Węglowodany ogółem 316,78 g, Sód 2145,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,49 g, Błonnik pokarmowy 36,38 g, w tym cukry 19,5 g,	2351 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,29 g, Białko ogółem 131,83 g, Tłuszcz 67,54 g, Węglowodany ogółem 364,48 g, Sód 1522,68 mg, Błonnik pokarmowy 31,66 g, w tym cukry 13,99 g,	2164 Kcal; Białko ogółem 116,31 g, Tłuszcz 54,16 g, Węglowodany ogółem 316,12 g, Sód 1672,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,33 g, Błonnik pokarmowy 35,03 g, w tym cukry 35,68 g,	2446 Kcal; Białko ogółem 120,13 g, Tłuszcz 65,36 g, Węglowodany ogółem 381,38 g, Sód 1481,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,77 g, Błonnik pokarmowy 43,94 g, w tym cukry 46,6 g,

29.09 wtorek	30.09 środa	01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota
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 IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem1szt. /Alergeny: 3,7/ Pomidor50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Galareta drobiowa 140g/Alergeny: 3/ Serek tarte1szt. /Alergeny: 7/ Rukola 5gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Papryka surowa100g Ogórek konserwowy 120g/Alergeny: 10/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml
Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Melon 120g	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/
Obiad Zupa koperkowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9/ Leczo350g (dł) /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 7,9/ Schab w jabłku 200gSałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot 250ml	Obiad Zupa z cukinii 350ml/Alergeny: 9,7/ Pulpet na parze130g /Alergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	Obiad Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Morszczuk na parze w sosie ziołowym130g /Alergeny: 2,4,14,7,1a/ Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z cukinii 350ml/Alergeny: 9,7/ Wieprzowina po chińsku duszona 170gSurówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej 150gRyż brązowy na parze70g Kompot 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.
Kolacja Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Pasta z fasoli z papryką 50gPierś pieczona. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa 150g/Alergeny: 9,3,10/ Jajo faszerowane30g /Alergeny: 3,7/ Tuńczyk w sosie własnym 100g/Alergeny: 4/ Ser biały40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło10g /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/ Sałatka z tuńczykiem120g /Alergeny: 4,3,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor50g Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Jajo sadzone na parze 1szt./Alergeny: 3/ Pomidor 80gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/1a1b Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego40g /Alergeny: 7/ Pomidor 120gOgórek surowy 90gChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-09-29 - 2026-10-08

29.09 wtorek	30.09 środa	01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota
2070 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,43 g, Białko ogółem 129,25 g, Tłuszcz 54,28 g, Węglowodany ogółem 286,68 g, Sód 2536,42 mg, Błonnik pokarmowy 42,03 g, w tym cukry 26,41 g,	2243 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,74 g, Białko ogółem 123,23 g, Tłuszcz 90,32 g, Węglowodany ogółem 250,9 g, Sód 3093,51 mg, Błonnik pokarmowy 32,03 g, w tym cukry 16,77 g,	1962 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,01 g, Białko ogółem 137,47 g, Tłuszcz 60,46 g, Węglowodany ogółem 232,83 g, Sód 2050,23 mg, Błonnik pokarmowy 31,55 g, w tym cukry 10,39 g,	1872 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,5 g, Białko ogółem 114,51 g, Tłuszcz 60,88 g, Węglowodany ogółem 235,98 g, Sód 2617,99 mg, Błonnik pokarmowy 39,05 g, w tym cukry 17,26 g,	1992 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,57 g, Białko ogółem 101,35 g, Tłuszcz 67,68 g, Węglowodany ogółem 247,22 g, Sód 2368,92 mg, Błonnik pokarmowy 38,96 g, w tym cukry 33,33 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-09-29 - 2026-10-08

04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa	08.10 czwartek
Śniadanie Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Kielbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Serek tartre 1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z mozzarellą 110g /Alergeny: 7,3/ Rukola 5g Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Jajecznic na parze 75g. /Alergeny: 3/ Polędwica drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Kielki 5g Papryka surowa 40g Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Szynka wieprzowa konserwowa 40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałata z roszponką i pomidorem 100g Pasta z serów 40g /Alergeny: 7/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Ogórek surowy 90g Sałata 3g Pomidor 40g Masło. 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Sałatka z brokułami 120g/Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. 35g /Alergeny: 1a,10/ Kielki 5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml Mandarynka 1szt. 1szt.
Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok pomidorowy 1szt.	Drugie śniadanie Kefir 1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/
Obiad Zupa z pora 350ml/Alergeny: 9/ Udko gotowane. 1szt. Surówka z kapusty kiszanej 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem 140g/Alergeny: 7,9/ Surówka wielowarzywna. 150g/Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze 70g Kompot 250ml	Obiad Zupa gulaszowa dietetyczna 350ml /Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie chrzanowym 2szt. /Alergeny: 3,7,10/ Surówka z papryki 110g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Kompot 250ml	Obiad Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty. 130g Sałata w oleju 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Schab z cebulą i pieczarkami. 150g Mizeria z olejem 120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.
Kolacja Paszтет pieczony 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Pasta z fasoli z majerankiem 60g Ogórek surowy 60g Kielki 5g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50g Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Rolada drobiowa 38g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ryby. 80g /Alergeny: 2,4,14/ Twarożek z rzodkiewką 50g/Alergeny: 7/ Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Polędwica sopocka 35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 100g Rzodkiew tarta 50g Sałata 3g Masło. 10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki, koperkiem 120g /Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta 50g Pomidor 40g Rukola 5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-09-29 - 2026-10-08

04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa	08.10 czwartek
2170 Kcal; Białko ogółem 109,01 g, Tłuszcz 82,7 g, Węglowodany ogółem 267,3 g, Sód 2359,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,52 g, Błonnik pokarmowy 39,6 g, w tym cukry 18,82 g,	1960 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,94 g, Białko ogółem 131,13 g, Tłuszcz 57,23 g, Węglowodany ogółem 249,11 g, Sód 3137,33 mg, Błonnik pokarmowy 37,92 g, w tym cukry 25,29 g,	2127 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,93 g, Białko ogółem 125,63 g, Tłuszcz 80,92 g, Węglowodany ogółem 241,18 g, Sód 2241,28 mg, Błonnik pokarmowy 34,02 g, w tym cukry 24,09 g,	1925 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,43 g, Białko ogółem 109,44 g, Tłuszcz 59,55 g, Węglowodany ogółem 258,02 g, Sód 2260,98 mg, Błonnik pokarmowy 37,65 g, w tym cukry 19,87 g,	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,

