Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-10-29 - 2026-11-07

29.10 czwartek	30.10 piątek	31.10 sobota	01.11 niedziela	02.11 poniedziałek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser typu greckiego50g /Alergeny: 7/ Kiełki 5gPapryka surowa 35gSałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Ser żółty35g. /Alergeny: 7/ Rukola5g Kiełki. 5gOgórek surowy50g Rzodkiewka 20gChleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,3,7/ Polędwica sopocka. /35gAlergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z żółtym serem100g /Alergeny: 7,3,10/ Chrzan 10gRoszponka5g Kiełki.5g Pomidor50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kawa zbożowa gotowana na mleku250ml /Alergeny: 7,1b1c/ Jajo gotowane z sosem koperkowym 30g/Alergeny: 3,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna100g /Alergeny: 7,3/ Kiełki.5g Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Kiełbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałatka z fasolką 95g/Alergeny: 7/ Pomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Kotlet schabowy pieczony z pieczarkami 150g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z białej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem350ml /Alergeny: 9,1a,7,10/ Klops z jajkiem pieczony w sosie 130g/Alergeny: 3,1a1b,7,9,10/ Surówka z marchewki 140gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Ryba po grecku dietetyczna duszona300g /Alergeny: 9,10,2,4,14/ Sałatka z kiszonego ogórka 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Zupa z bobem.350ml /Alergeny: 9,7,10/ Wieprzowina po chińsku duszona200g Surówka z białej kapusty150g Surówka z cukinii 150gRyż na parze 70gKompot.250ml	Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 7,8,9,10/ Udko pieczone 1szt.Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Melon 120g	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Kiwi 1szt.	Mandarynka 1szt.1szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Ser biały z jogurtem. 50g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo faszerowane 0,5 szt./Alergeny: 3,10,4,6/ Sałata 3gPomidor 50gRukola5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	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 serów40g /Alergeny: 7/ Pomidor 50gPapryka surowa 40gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,8,9,10,11 ,12/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy60g Chleb zwykły45g /Alergeny: 1/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Polędwica 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 surowy60g Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 0,5 szt./Alergeny: 3/ Pasztet pieczony50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Papryka surowa 40gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2478 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,17 g, Białko ogółem 115,91 g, Tłuszcz 99,1 g, Węglowodany ogółem 300,53 g, Sód 2707,55 mg, Błonnik pokarmowy 39,24 g, w tym cukry 16,76 g,	2672 Kcal; Białko ogółem 139,3 g, Tłuszcz 103,13 g, Węglowodany ogółem 318,66 g, Sód 2187,25 mg, Błonnik pokarmowy 41,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,4 g, w tym cukry 33,86 g,	2137 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,95 g, Białko ogółem 114,02 g, Tłuszcz 56,96 g, Węglowodany ogółem 314,14 g, Sód 2902,42 mg, Błonnik pokarmowy 44,58 g, w tym cukry 26,28 g,	2503 Kcal; Białko ogółem 127,33 g, Tłuszcz 76,46 g, Węglowodany ogółem 334,87 g, Sód 2218,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,87 g, Błonnik pokarmowy 50,24 g, w tym cukry 37,45 g,	2464 Kcal; Białko ogółem 110,07 g, Tłuszcz 98,83 g, Węglowodany ogółem 302,71 g, Sód 2189 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,28 g, Błonnik pokarmowy 39,7 g, w tym cukry 7,23 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-10-29 - 2026-11-07

03.11 wtorek	04.11 środa	05.11 czwartek	06.11 piątek	07.11 sobota
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ryż gotowany na mleku 230ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze90g /Alergeny: 3/ Polędwica drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z brokułami.100g /Alergeny: 7,3,10/ Rukola5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Szynka wieprzowa konserwowa 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałatka z sałaty lodowej150g Pasta z fasoli z majerankiem60g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser typu greckiego50g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 40gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/	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 zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z rukolą 150g/Alergeny: 7,3/ Ogórek surowy60g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g/Alergeny: 1a,9/ Buraczki z chrzanem 190gKasza gryczana na parze 70gKompot. 250ml	Zupa gulaszowa 350ml/Alergeny: 9/ Kotlet mielony z ryby pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7,2,4,14/ Brokuły gotowane120g. Surówka z pomidorów 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Barszcz ukraiński 350ml/Alergeny: 9,7/ Wątróbka drobiowa duszona w sosie 300g/Alergeny: 1a,9,7,10/ Surówka z czerwonej kapusty130g. Surówka z kiszonej kapusty.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Zapiekanka mięsna z makaronem 280g/Alergeny: 1a,3,7/ Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Kompot. 250ml	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 kiszonego ogórka 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Melon 200g	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Mandarynka 1szt.	Jabłko 1szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gPomidor50g Kiełki5g. Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Rolada drobiowa 38g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Sałata 3gKiełki 5gPomidor 80gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	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 zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Pasta z jaj z natką 60g ~~80g~~/Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta 50gSzczypiorek10g Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana160g /Alergeny: 1a/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Ser żółty30g. /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/
2214 Kcal; Białko ogółem 125,71 g, Tłuszcz 52,43 g, Węglowodany ogółem 330,17 g, Sód 2057,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,4 g, Błonnik pokarmowy 41,72 g, w tym cukry 16,79 g,	2252 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,56 g, Białko ogółem 118,37 g, Tłuszcz 68,91 g, Węglowodany ogółem 311,99 g, Sód 1918,51 mg, Błonnik pokarmowy 44,72 g, w tym cukry 25,8 g,	2797 Kcal; Białko ogółem 156,67 g, Tłuszcz 87,53 g, Węglowodany ogółem 370,71 g, Sód 3745,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,92 g, Błonnik pokarmowy 49,36 g, w tym cukry 36,01 g,	2215 Kcal; Białko ogółem 126,8 g, Tłuszcz 78,46 g, Węglowodany ogółem 269,16 g, Sód 1650,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,73 g, Błonnik pokarmowy 35,75 g, w tym cukry 12,63 g,	2652 Kcal; Białko ogółem 128,74 g, Tłuszcz 92,46 g, Węglowodany ogółem 353,07 g, Sód 2873,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,3 g, Błonnik pokarmowy 51,5 g, w tym cukry 25,14 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-10-29 - 2026-11-07

29.10 czwartek	30.10 piątek	31.10 sobota	01.11 niedziela	02.11 poniedziałek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek kiri2szt. /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	Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gSałata3g Jabłko1szt. Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski100g. /Alergeny: 7/ Roszponka5g Sałata3g Pomidor bez skórki 50gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMasło 10g/Alergeny: 7/	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Jabłko pieczone 1szt.Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kiełbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Twaróg w kawałku 100g/Alergeny: 7/ Sałatka z mozzarellą 110g/Alergeny: 7,3/ Sałata3g Banan 1szt.Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 9,1,7/ Schab w jabłku 200gSałata z jogurtem80g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Zupa z fasolką szparagową /350mlAlergeny: 9/ Klops z jajkiem pieczony 130g/Alergeny: 3,1a1b,7,9/ Marchewka gotowana.120g Sałatka z buraków200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka150g /Alergeny: 9,2,4,14/ Surówka z selera. 170g/Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml Jabłko pieczone 1szt.	Krem z cukinii 350ml/Alergeny: 7,9,1a,3/ Wieprzowina duszona w sosie pomidorowym 150g/Alergeny: 9,7/ Surówka z roszponki100g Ryż na parze70g Kompot.250ml	Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 7,8,9,10/ Udko gotowane.1szt. Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Mus owocowy 1szt.	Sok marchewkowy 1szt.	Melon 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka jarzynowa 150g/Alergeny: 3,9/ Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały 40g/Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor bez skórki 50gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gSałata 3gBrokuły gotowane60g Roszponka5g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1,a1d3,4,5,6,7,8,9,10,11 ,12/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Roszponka5g Brokuły gotowane 60gSałata 3gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	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	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo faszerowane0,5 szt. /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek kiri1szt. /Alergeny: 7/ Jabłko 1szt.Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
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,	2304 Kcal; Białko ogółem 133,76 g, Tłuszcz 59,71 g, Węglowodany ogółem 327,57 g, Sód 710,01 mg, Błonnik pokarmowy 39,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,84 g, w tym cukry 48,48 g,	2176 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,55 g, Białko ogółem 116,51 g, Tłuszcz 45,84 g, Węglowodany ogółem 389,34 g, Sód 1749,83 mg, Błonnik pokarmowy 40,26 g, w tym cukry 23,65 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,	2239 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,83 g, Białko ogółem 114,53 g, Tłuszcz 63,58 g, Węglowodany ogółem 318,64 g, Sód 1648,71 mg, Błonnik pokarmowy 32,8 g, w tym cukry 45,52 g,

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-10-29 - 2026-11-07

03.11 wtorek	04.11 środa	05.11 czwartek	06.11 piątek	07.11 sobota
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ryż gotowany na mleku230ml /Alergeny: 7/ Jajecznica na parze 90g ~~150~~g/Alergeny: 3/ Polędwica drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gRoszponka 5gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	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/ Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kefir 1szt./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/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kasza manna gotowana na mleku350ml /Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z natką pietruszki70g /Alergeny: 7/ Sok marchewkowy1szt. Sałata3g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z roszponką80g Jajo na miękko gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem 140g/Alergeny: 7,9/ Sałatka z buraków200g. Surówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g /Alergeny: 7,8,9,10/ Kompot. 250ml	Zupa gulaszowa dietetyczna350ml /Alergeny: 9/ Pulpet z ryby na parze 130g/Alergeny: 3,2,4,14/ Marchewka gotowana120g. Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Zupa barszcz 350mlczerwony . /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml/Alergeny: 9/ Sos mięsno-brokułowy gotowany150g /Alergeny: 7,9/ Buraczki na ciepło 200gSurówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Makaron70g /Alergeny: 1/ Kompot. 250ml	Zupa koperkowa z ryżem i jajkiem 350ml/Alergeny: 9,3,7/ Dorsz na parze w warzywach120g /Alergeny: 2,4,14,9/ Surówka z marchewki130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml.
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Melon 120g	Mus owocowy 1szt.	Sok pomidorowy 1szt.Suchary25g /Alergeny: 1,a3,6,.7/ Jabłko pieczone 1szt.	Banan 1szt.	Mus owocowy 1szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gFasolka gotowana100g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Rolada drobiowa 38g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor 50gGotowane plastry buraka 60gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek tartare naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Roszponka 5gGotowane plastry buraka60g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły /90gAlergeny: 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 ~~120~~g/Alergeny: 3,7/ Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,9,10/ Pierogi ruskie dietetyczne gotowane /350gAlergeny: 1a,7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
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,	2225 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,9 g, Białko ogółem 124,25 g, Tłuszcz 57,24 g, Węglowodany ogółem 364,46 g, Sód 1425,04 mg, Błonnik pokarmowy 33,23 g, w tym cukry 14,44 g,	2042 Kcal; Białko ogółem 116,32 g, Tłuszcz 54,41 g, Węglowodany ogółem 285,41 g, Sód 2131,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,23 g, Błonnik pokarmowy 36,29 g, w tym cukry 29,93 g,	2276 Kcal; Białko ogółem 116,32 g, Tłuszcz 64,38 g, Węglowodany ogółem 344,49 g, Sód 1482,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,09 g, Błonnik pokarmowy 43,19 g, w tym cukry 48,87 g,	2337 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,95 g, Białko ogółem 137,65 g, Tłuszcz 63,64 g, Węglowodany ogółem 364,38 g, Sód 1536,57 mg, Błonnik pokarmowy 31,1 g, w tym cukry 13,96 g,

Dieta z ograniczeniem łatow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-10-29 - 2026-11-07

29.10 czwartek	30.10 piątek	31.10 sobota	01.11 niedziela	02.11 poniedziałek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	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/ Pomidor50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Galareta drobiowa140g /Alergeny: 3/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Rukola5g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	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 IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Papryka surowa100g Ogórek konserwowy 120g/Alergeny: 10/ Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Kiełbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z mozzarellą110g /Alergeny: 7,3/ Rukola5g Sałata 3gMasło /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Melon 120g	Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 7,9/ Schab w jabłku 200gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml	Zupa pieczarkowa 350ml/Alergeny: 9/ Klops z jajkiem pieczony130g /Alergeny: 3,1a1b,7,9/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Surówka z papryk110gi Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Zupa z cukinii 350ml/Alergeny: 9,7/ Wieprzowina po chińsku duszona170g Surówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej 150gRyż brązowy na parze 70gKompot 250ml	Zupa selerowa 350ml/Alergeny: 9/ Udko gotowane. 1Szt.Surówka z kapusty kiszonej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Grejpfrut 1szt.	Jabłko 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Kiwi 1szt.	Jabłko 1szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka jarzynowa 150g/Alergeny: 9,3,10/ Jajo faszerowane 0,5szt./Alergeny: 3,7/ Ser biały40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Tuńczyk w sosie własnym100g /Alergeny: 4/ Twaróg w kawałku 100g/Alergeny: 7/ Pomidor 50gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy 60gPomidor 80gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	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 razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Pasztet pieczony 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Pasta z fasoli z majerankiem 60gOgórek surowy60g Kiełki5g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml
2114 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,51 g, Białko ogółem 101,93 g, Tłuszcz 88,87 g, Węglowodany ogółem 243,15 g, Sód 2577,51 mg, Błonnik pokarmowy 33,93 g, w tym cukry 20,87 g,	2099 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,61 g, Białko ogółem 151,92 g, Tłuszcz 69,21 g, Węglowodany ogółem 234,26 g, Sód 2141,1 mg, Błonnik pokarmowy 35,26 g, w tym cukry 18,56 g,	1788 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,75 g, Białko ogółem 108,63 g, Tłuszcz 55,27 g, Węglowodany ogółem 233,62 g, Sód 2510,83 mg, Błonnik pokarmowy 39,23 g, w tym cukry 18,1 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,	2203 Kcal; Białko ogółem 108,39 g, Tłuszcz 81,7 g, Węglowodany ogółem 279,95 g, Sód 2402,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,23 g, Błonnik pokarmowy 42,81 g, w tym cukry 19,23 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łatow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-10-29 - 2026-11-07

03.11 wtorek	04.11 środa	05.11 czwartek	06.11 piątek	07.11 sobota
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze75g. /Alergeny: 3/ Polędwica drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Kiełki 5gPapryka surowa 40gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Szynka wieprzowa konserwowa 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałata z roszponką i pomidorem 100gPasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Ogórek surowy90g Sałata 3gPomidor 40gMasło. /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1/a1b	Sałatka z brokułami 120g/Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Kiełki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMandarynka 1szt.	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 IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Sok pomidorowy 1szt.	Kefir1szt. /Alergeny: 7/	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Kefir /1szt.Alergeny: 7/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem /140gAlergeny: 7,9/ Surówka z pora 100g/Alergeny: 7/ Surówka wielowarzywna. 150g/Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze 70gKompot 250ml	Zupa gulaszowa dietetyczna 350ml/Alergeny: 9/ Pulpet z ryby na parze130g /Alergeny: 3,2,4,14/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot 250ml	Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty130g. Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Sos mięsno-brokułowy gotowany150g /Alergeny: 7,9/ Mizeria z olejem120g Makaron żytni razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Kompot250ml	Zupa koperkowa z ryżem350ml /Alergeny: 9/ Dorsz na parze 150g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora. 120g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Melon 200g	Jabłko 1szt.	Grejpfrut 1szt.	Jabłko 1szt.	Pomarańcza 1szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gJabłko 1szt.Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/	Rolada drobiowa 38g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Twarożek z rzodkiewką 50g/Alergeny: 7/ Sałata3g Rukola 5gRzodkiew tarta 50gMasło /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski100g. /Alergeny: 7/ Papryka surowa100g Sałata3g Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem 60g ~~120~~g/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/ Herbata250ml	Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana160g /Alergeny: 1a/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata 3gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łatow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-10-29 - 2026-11-07

03.11 wtorek	04.11 środa	05.11 czwartek	06.11 piątek	07.11 sobota
1970 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,8 g, Białko ogółem 121,53 g, Tłuszcz 54,3 g, Węglowodany ogółem 269,73 g, Sód 2785,46 mg, Błonnik pokarmowy 42,16 g, w tym cukry 38,24 g,	1901 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,46 g, Białko ogółem 116,79 g, Tłuszcz 61,92 g, Węglowodany ogółem 236,26 g, Sód 2103,98 mg, Błonnik pokarmowy 34,34 g, w tym cukry 23,14 g,	1844 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,04 g, Białko ogółem 108,49 g, Tłuszcz 55,2 g, Węglowodany ogółem 247,77 g, Sód 2260,98 mg, Błonnik pokarmowy 38,3 g, w tym cukry 23,12 g,	1960 Kcal; Białko ogółem 106,7 g, Tłuszcz 78,54 g, Węglowodany ogółem 225,66 g, Sód 2156,38 mg, Błonnik pokarmowy 37,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,05 g, w tym cukry 23,11 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,