Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-11-08 - 2026-11-17

08.11 niedziela	09.11 poniedziałek	10.11 wtorek	11.11 środa	12.11 czwartek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Papryka surowa100g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Sałata3g Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Polędwica wiśniowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z pomidorem140g /Alergeny: 10/ Pasta z ciecierzycy 100gBanan1szt. Sałata3g Ogórek surowy90g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Makaron gotowany na mleku /350mlAlergeny: 1a,7/ Szynka gotowana 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Jajo ze szczypiorkiem60g /Alergeny: 3,7/ Ser fromage40g /Alergeny: 7/ Rukola 5gKiełki5g. Ogórek surowy 50gSałata3g Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Kiełbasa biała na ciepło 90g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Pomidor 50gOgórek surowy 50gChleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Flaczki 350ml/Alergeny: 1a,3,5,6,7,8,9,10,11/ Spaghetti z sosem bolońskim 250g/Alergeny: 1,9,10,12/ Kompot. 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Udko pieczone.1szt. Fasolka gotowana 100gSurówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Zupa żurek 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Schab z cebulą i pieczarkami150g. Surówka z kapusty kiszonej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml.	Zupa grochówka350ml. /Alergeny: 9/ Gołąbki tradycyjne z sosem pomidorowym300g /Alergeny: 1a,9,7,10/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Zupa ogórkowa z jajkiem. 350ml/Alergeny: 9,3,7,10/ Morszczuk z pieca120g /Alergeny: 3,1a,2,4,14,5,6,9,10,11 ,7/ Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mandarynka 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Mandarynka 1szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	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 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Szynka drobiowa konserwowa 70g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ukraińska.200g /Alergeny: 3,10/ ogórek surowy25g Pomidor 50gChleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Pieczeń drobiowa /Alergeny: 1a1d,3,5,6,7,9,10,11/ Ser biały krojony /Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach /Alergeny: 1,4,6,7,9,10/ Papryka surowa Masło /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły /Alergeny: 1a1b/ Herbata	Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu greckiego 35g/Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy 50g/Alergeny: 10/ Papryka surowa 100gChleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Twarożek wiosennie 55g/Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Papryka surowa 40gKiełki.5g Sałata3g Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2355 Kcal; Białko ogółem 135,42 g, Tłuszcz 95,16 g, Węglowodany ogółem 259,08 g, Sód 2562,45 mg, Błonnik pokarmowy 37,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,21 g, w tym cukry 21,18 g,	2235 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,36 g, Białko ogółem 122,22 g, Tłuszcz 60,49 g, Węglowodany ogółem 321,78 g, Sód 1892,12 mg, Błonnik pokarmowy 42,08 g, w tym cukry 30,48 g,	2497 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,93 g, Białko ogółem 116,39 g, Tłuszcz 75,38 g, Węglowodany ogółem 361,83 g, Sód 2861,17 mg, Błonnik pokarmowy 46,02 g, w tym cukry 45,95 g,	2651 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 36,41 g, Białko ogółem 128,74 g, Tłuszcz 73,25 g, Węglowodany ogółem 395,07 g, Sód 2607,41 mg, Błonnik pokarmowy 50,98 g, w tym cukry 36,6 g,	2132 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,22 g, Białko ogółem 104,23 g, Tłuszcz 74,39 g, Węglowodany ogółem 280,62 g, Sód 2614,53 mg, Błonnik pokarmowy 36,48 g, w tym cukry 12,83 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-11-08 - 2026-11-17

13.11 piątek	14.11 sobota	15.11 niedziela	16.11 poniedziałek	17.11 wtorek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Kiełbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Rukola 5gChleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Pasta z soczewicy 80gPomidor50g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1/a1b Herbata250ml	Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z pomidorów 120gKiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/	Ser biały z rzodkiewką 70g/Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj. 60g/Alergeny: 3,7/ Rukola 5gJabłko 1szt.Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/	Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Rukola5g Miód 1szt.Papryka surowa35g Kiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	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	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Ryba po japońsku 180g/Alergeny: 10,9,1,3,4,5,6,11,2,14/ Surówka wielowarzywna. 140g/Alergeny: 10/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Zupa rybna. 350ml/Alergeny: 9,2,4,14,10/ Kotlet schabowy z pieca 120g/Alergeny: 1a1b,3/ Mizeria 130gBuraczki z chrzanem 190gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Zupa kapuśniak 350ml/Alergeny: 9/ Ryba po grecku dietetyczna duszona 300g/Alergeny: 9,2,4,14/ Surówka z pora120g Surówka z sałaty lodowej. 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Zupa fasolowa 350ml/Alergeny: 9/ Zapiekanka mięsna z makaronem 280g/Alergeny: 1a,3,7/ Kompot. 250mlJogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mandarynka 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Pomarańcza 1szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kawa zbożowa gotowana na mleku 250ml/Alergeny: 7,1/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella z pomidorem i bazylią 120g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Ogórek surow90gy Sałata 3gChleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Schab w przyprawach 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Kiełki5g Rukola 5gPapryka surowa 40gChleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Szynka drobiowa gotowana. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 0,5szt./Alergeny: 3/ Sałata3g Ogórek surowy 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/	Kefir1 szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolką 100g/Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 3gRoszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/	Pasta z sera fromage z twarogiem 80g/Alergeny: 7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Sałata 3gPomidor35g Ogórek surowy 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/
2307 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,04 g, Białko ogółem 121,11 g, Tłuszcz 66,84 g, Węglowodany ogółem 328,44 g, Sód 2144,31 mg, Błonnik pokarmowy 45,99 g, w tym cukry 18,76 g,	2215 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,35 g, Białko ogółem 108,29 g, Tłuszcz 53,33 g, Węglowodany ogółem 346,98 g, Sód 2088,2 mg, Błonnik pokarmowy 42,67 g, w tym cukry 38,3 g,	2303 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,93 g, Białko ogółem 120 g, Tłuszcz 69,54 g, Węglowodany ogółem 320,19 g, Sód 2127,62 mg, Błonnik pokarmowy 40,98 g, w tym cukry 24,31 g,	2373 Kcal; Białko ogółem 120,99 g, Tłuszcz 70,59 g, Węglowodany ogółem 340,77 g, Sód 2698,56 mg, Błonnik pokarmowy 54,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,7 g, w tym cukry 36,68 g,	2255 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 37,83 g, Białko ogółem 111,33 g, Tłuszcz 84,71 g, Węglowodany ogółem 279,37 g, Sód 2511,64 mg, Błonnik pokarmowy 37,44 g, w tym cukry 20,76 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-11-08 - 2026-11-17

08.11 niedziela	09.11 poniedziałek	10.11 wtorek	11.11 środa	12.11 czwartek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Sałata 3gRoszponka5g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor bez skórki 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml	Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Kabanos drobiowy85g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Roszponka 5gSałata 3gPomidor bez skórki 50gJabłko1szt. Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło 10g/Alergeny: 7/	Makaron gotowany na mleku350ml /Alergeny: 1a,7/ Szynka gotowana50g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Jajecznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Sałata 3gRoszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety 140g/Alergeny: 3,9,7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym250g /Alergeny: 11,9,7/ Sałata z jogurtem 100g/Alergeny: 7/ Kompot. 250ml	Zupa brokułowa z makaronem /350mlAlergeny: 1a,9/ Udko gotowane1szt.. Sałatka z buraków200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9/ Schab w szpinaku na parze200g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Zupa jarzynowa.350ml /Alergeny: 9/ Gołąbki poznańskie na parze w sosie pomidorowym200g /Alergeny: 7,1a1b,3,9/ Fasolka gotowana 100gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml. Sok marchewkowy 1szt.	Zupa brokułowa 350ml/Alergeny: 9/ Morszczuk na parze w sosie ziołowym 130g/Alergeny: 2,4,14,7,1a/ Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml.
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan 1szt.	Melon 120g	Melon 200g	Banan 1szt.	Banan 1szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem100g /Alergeny: 4,3/ Pomidor bez skórki150g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło /10gAlergeny: 7/ Herbata 250ml	Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Szynka drobiowa konserwowa70g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana 130g/Alergeny: 7,3/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Szprot w pomidorach 70g. /Alergeny: 1,4,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Roszponka5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gSałata Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 3gRoszponka 5gJabłko pieczone 1szt.Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2564 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,48 g, Białko ogółem 129,47 g, Tłuszcz 79,78 g, Węglowodany ogółem 347,76 g, Sód 2065,02 mg, Błonnik pokarmowy 30,77 g, w tym cukry 29,5 g,	2228 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,51 g, Białko ogółem 132,96 g, Tłuszcz 54,15 g, Węglowodany ogółem 318,88 g, Sód 1452,17 mg, Błonnik pokarmowy 33,76 g, w tym cukry 15,72 g,	2388 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,75 g, Białko ogółem 126,37 g, Tłuszcz 70,38 g, Węglowodany ogółem 330 g, Sód 1906,48 mg, Błonnik pokarmowy 36,44 g, w tym cukry 27,81 g,	2580 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,13 g, Białko ogółem 126,6 g, Tłuszcz 55,01 g, Węglowodany ogółem 428,68 g, Sód 1655,01 mg, Błonnik pokarmowy 37,48 g, w tym cukry 46,4 g,	2226 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,76 g, Białko ogółem 102,2 g, Tłuszcz 72,33 g, Węglowodany ogółem 308,5 g, Sód 1966,66 mg, Błonnik pokarmowy 32,65 g, w tym cukry 41,96 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-11-08 - 2026-11-17

13.11 piątek	14.11 sobota	15.11 niedziela	16.11 poniedziałek	17.11 wtorek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Kiełbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałata 3gPomidor bez skórki 50gRoszponka 5gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora 150g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna120g /Alergeny: 3/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1/a1b Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie 70g/Alergeny: 7/ Roszponka5g Pomidor50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałata3g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a/ Szaszłyk dietetyczny na parze150g Sałatka z buraków.200g Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Ryż na parze70g Kompot. 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Dorsz na parze w sosie koperkowym 120g/Alergeny: 2,4,14,1a,7/ Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa w sosie na parze 150g/Alergeny: 9,7,1/ Buraczki na ciepło 200gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml	Zupa solferino 350ml/Alergeny: 9,7/ Ryba po grecku dietetyczna duszona 300g/Alergeny: 9,2,4,14/ Surówka z cukinii 120gSurówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsno - pomidorowy duszony 150g/Alergeny: 7,9/ Fasolka gotowana150g Surówka z roszponki 100gKompot. Makaron70g /Alergeny: 1/a
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Melon 200g	Banan 1szt.	Sok marchewkowy 1szt.	Sok pomidorowy 1szt.	Banan 1szt.Suchary 25g/Alergeny: 1a1b,3,6,7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Sałatka z mozzarellą i bazylią120g /Alergeny: 7/ Fasolka gotowana 100gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Schab w przyprawach 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sałata 3gRoszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gJabłko pieczone 1szt.Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kefir /200gAlergeny: 7/ Pasta z jaj z tuńczykiem100g /Alergeny: 3,4/ Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Mozzarella z bazylią.60g /Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor bez skórki150g Jabłko 1szt.Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2192 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,26 g, Białko ogółem 109,45 g, Tłuszcz 56,35 g, Węglowodany ogółem 330,12 g, Sód 1286,99 mg, Błonnik pokarmowy 38,2 g, w tym cukry 24,71 g,	2148 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,83 g, Białko ogółem 102,62 g, Tłuszcz 47,51 g, Węglowodany ogółem 342,76 g, Sód 880,6 mg, Błonnik pokarmowy 30,36 g, w tym cukry 35,12 g,	2460 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,24 g, Białko ogółem 128,31 g, Tłuszcz 60,97 g, Węglowodany ogółem 385,34 g, Sód 1516,37 mg, Błonnik pokarmowy 39,63 g, w tym cukry 35,1 g,	2204 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,01 g, Białko ogółem 121,51 g, Tłuszcz 54,65 g, Sód 2081,99 mg, Węglowodany ogółem 329,67 g, Błonnik pokarmowy 46,43 g, w tym cukry 22,24 g,	2201 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,89 g, Białko ogółem 103,14 g, Tłuszcz 77,61 g, Węglowodany ogółem 284,45 g, Sód 1719,25 mg, Błonnik pokarmowy 32,13 g, w tym cukry 47,02 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łatow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-11-08 - 2026-11-17

08.11 niedziela	09.11 poniedziałek	10.11 wtorek	11.11 środa	12.11 czwartek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Sałatka z roszponką 120gKiełki5g Masło10g /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	Ser mozzarella z bazylią 60g/Alergeny: 7/ Galareta drobiowa.160g /Alergeny: 3/ Rukola 5gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Serek kiri /2szt.Alergeny: 7/ Kabanos drobiowy 85g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałata 3gOgórek surowy50g Pomidor 80gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kawa zbożowa gotowana na mleku 250ml/Alergeny: 7,1b1c/ Jajecznica ze szczypiorkiem na parze.95g /Alergeny: 3/ Szynka gotowana 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Sałata3g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Rukola 5gPomidor50g Kiełki.5g Masło 10g/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
Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Kefir 1szt./Alergeny: 7/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 290g/Alergeny: 1,a3,9/ Surówka z selera 150g/Alergeny: 9/ Kompot 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml/Alergeny: 9/ Udko gotowane.1szt. Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	Zupa żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 9,1a,7/ Schab w szpinaku na parze /200gAlergeny: 7/ Surówka z kapusty kiszonej150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Zupa grochówka 350ml/Alergeny: 9/ Gołąbki dietetyczne 350g/Alergeny: 9/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem 150gKompot 250ml	Zupa brokułowa 350ml/Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem 80gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml0,5 szt.
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 1szt.	Melon 120g	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Grejpfrut 0,5 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałata 3gRzodkiew tarta 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Szynka drobiowa konserwowa 70g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ciecierzycy50g Sałata 3gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Ser biały50g /Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 100g/Alergeny: 4,3/ Papryka surowa 35gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Szynka konserwowa drobiowa 35g/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 razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Pasta z fasoli z papryką 50gOgórek surowy 60gKiełki 5gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
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,	1860 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,85 g, Białko ogółem 125,26 g, Tłuszcz 53,76 g, Węglowodany ogółem 236,89 g, Sód 1906,88 mg, Błonnik pokarmowy 36,33 g, w tym cukry 10,74 g,	2213 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,25 g, Białko ogółem 133,61 g, Tłuszcz 72,9 g, Węglowodany ogółem 276,37 g, Sód 3081,18 mg, Błonnik pokarmowy 41,82 g, w tym cukry 21,26 g,	2450 Kcal; Białko ogółem 128,18 g, Tłuszcz 69,97 g, Węglowodany ogółem 333,47 g, Sód 2736,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,72 g, Błonnik pokarmowy 46,95 g, w tym cukry 35,36 g,	1987 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,46 g, Białko ogółem 103,15 g, Tłuszcz 74,35 g, Węglowodany ogółem 244,52 g, Sód 2221,43 mg, Błonnik pokarmowy 37,02 g, w tym cukry 9,37 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łatow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-11-08 - 2026-11-17

13.11 piątek	14.11 sobota	15.11 niedziela	16.11 poniedziałek	17.11 wtorek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Maślanka150g /Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Kiełbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora 150g/Alergeny: 1,6,7,10,12/ Pasta z serów40g /Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna 120g/Alergeny: 3/ Sałata 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie 70g/Alergeny: 7/ Papryka surowa 35gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Rukola 5gPomidor35g Ogórek surowy50g 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
Jabłko 1szt.	Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Pomarańcza 1szt.	Kefir 1szt./Alergeny: 7/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9/ Szaszłyk 200g/Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej150g Ryż brązowy na parze 70gKompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Dorsz na parze140g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml	Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa na parze 180gMizeria 150g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Zupa solferino 350ml/Alergeny: 9,7/ Roladka z morszczuka 150g/Alergeny: 9,2,4,14/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsny pomidorowy duszony 200g/Alergeny: 9,7/ Makaron orkiszowy gotowany 100g/Alergeny: 1a1b,3/ Surówka z papryki 110gKompot 250ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mandarynka 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Sok pomidorowy 1szt.	Jabłko 1szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Sałatka z mozzarellą i bazylią 120g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Schab w przyprawach 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek taratre /2szt.Alergeny: 7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Papryka surowa40g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Pasta z jaj z tuńczykiem 100g/Alergeny: 3,4/ Ser fromage 40g/Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Sałatka z pieczarkami 100g/Alergeny: 3,10/ Sałata3g Kiełki. 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/
2115 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,9 g, Białko ogółem 116,21 g, Tłuszcz 61,96 g, Węglowodany ogółem 297,14 g, Sód 2120,18 mg, Błonnik pokarmowy 47,91 g, w tym cukry 32,59 g,	1871 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,41 g, Białko ogółem 99,03 g, Tłuszcz 57,08 g, Węglowodany ogółem 258,72 g, Sód 1895,89 mg, Błonnik pokarmowy 37,19 g, w tym cukry 29,01 g,	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,	2027 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,59 g, Białko ogółem 114,45 g, Tłuszcz 71,27 g, Sód 2810,06 mg, Węglowodany ogółem 251,85 g, Błonnik pokarmowy 38,75 g, w tym cukry 29,04 g,	2347 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38,23 g, Białko ogółem 111,51 g, Tłuszcz 101,38 g, Węglowodany ogółem 256,6 g, Sód 2510,13 mg, Błonnik pokarmowy 31,82 g, w tym cukry 22,38 g,