

# Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

11.04 sobota	12.04 niedziela	13.04 poniedziałek	14.04 wtorek	15.04 środa	16.04 czwartek	17.04 piątek
<b>Śniadanie</b> Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kielbasa szynkowa wieprzowa jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Musztarda /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	<b>Śniadanie</b> bułka wrocławska Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ dżem owocowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/
<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	<b>Obiad</b> Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot wiśniowy Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/	<b>Obiad</b> Zupa kalafiorowa zabiłana /Alergeny: 7/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/	<b>Obiad</b> Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy banan	<b>Obiad</b> krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/ pierogi leniwe z ziemniakami /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

# Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

11.04 sobota	12.04 niedziela	13.04 poniedziałek	14.04 wtorek	15.04 środa	16.04 czwartek	17.04 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bigos z kielbasą /Alergeny: 7,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata rozponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 3,10/ Jajko w majonezie /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola papryka świeża /Alergeny: 7/
<b>wieczorny posiłek</b> jabłko (1 sztuka)	<b>wieczorny posiłek</b> Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	<b>wieczorny posiłek</b> Banan	<b>wieczorny posiłek</b> Banan	<b>wieczorny posiłek</b> mandarynki	<b>wieczorny posiłek</b> Smoothie	<b>wieczorny posiłek</b> Smoothie
2503 Kcal; Tłuszcz 118,89 g, Węglowodany ogółem 285,54 g, Sód 3576,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,18 g, Białko ogółem 51,23 g, w tym cukry 50,44 g, Białko roślinne 12,66 g, Błonnik pokarmowy 30,5 g,	2341 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,69 g, Białko roślinne 8,57 g, Tłuszcz 102,75 g, Węglowodany ogółem 258,25 g, Sód 2215,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,28 g, Białko ogółem 91,11 g, w tym cukry 65,42 g,	2232 Kcal; Tłuszcz 93,59 g, w tym cukry 71,12 g, Białko ogółem 70,84 g, Błonnik pokarmowy 24,55 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,78 g, Węglowodany ogółem 263 g, Białko roślinne 6,04 g, Sód 2447,5 mg,	2464 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 97,02 g, Węglowodany ogółem 324,33 g, Sód 2160 mg, Błonnik pokarmowy 30,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,57 g, Białko ogółem 67,88 g, w tym cukry 71,84 g, sól 0 g,	2333 Kcal; Sód 3082,76 mg, Węglowodany ogółem 277,87 g, w tym cukry 63,39 g, Tłuszcz 100,6 g, Błonnik pokarmowy 30,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,21 g, Białko ogółem 76,24 g, Białko roślinne 5,72 g,	1957 Kcal; Tłuszcz 69,08 g, Węglowodany ogółem 255,8 g, Sód 2257,23 mg, Błonnik pokarmowy 26,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,29 g, Białko ogółem 77,51 g, w tym cukry 70,51 g, Białko roślinne 6,04 g, sól 0,02 g,	2152 Kcal; Tłuszcz 62,38 g, Węglowodany ogółem 321,74 g, Sód 2167,68 mg, Błonnik pokarmowy 28,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,28 g, w tym cukry 86,39 g, Białko ogółem 55,93 g, Białko roślinne 10,25 g, sól 0,21 g,

**Jadłospis**

Dieta podstawowa , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

18.04 sobota	19.04 niedziela	20.04 poniedziałek
<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Smoothie	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Szynka gotowana Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ banan	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
<b>Obiad</b> Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ fasolka z bułką tartą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	<b>Obiad</b> Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Ziemniaki puree z chrzanem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

**Jadłospis****Dieta podstawowa** , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

18.04 sobota	19.04 niedziela	20.04 poniedziałek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną Połudwica sopocka Ogórek zielony /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>wieczorny posiłek</b> sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>wieczorny posiłek</b> mandarynki	<b>wieczorny posiłek</b> Sok przecierowy /Alergeny: 7/
2098 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 77,81 g, Węglowodany ogółem 264,43 g, Sód 3047,09 mg, Błonnik pokarmowy 31,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,7 g, Białko ogółem 74,93 g, w tym cukry 65,96 g,	2252 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,77 g, Białko roślinne 14,48 g, Tłuszcz 85,21 g, Węglowodany ogółem 300,51 g, Sód 2985,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,96 g, Białko ogółem 68,53 g, w tym cukry 57,77 g,	2761 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,94 g, Białko roślinne 7,37 g, Tłuszcz 119,96 g, Węglowodany ogółem 328,23 g, Sód 2149,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,9 g, w tym cukry 80,69 g, Białko ogółem 80,11 g, sól 0,7 g,

# Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

11.04 sobota	12.04 niedziela	13.04 poniedziałek	14.04 wtorek	15.04 środa	16.04 czwartek	17.04 piątek
<b>Śniadanie</b> chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ sałata rozponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Śniadanie</b> chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 10/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ dżem owocowy /Alergeny: 7/ sałata rukola	<b>Śniadanie</b> chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka wrocławska /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	<b>Śniadanie</b> bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/
<b>Obiad</b> Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7/	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7/ owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	<b>Obiad</b> Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 7/ Ptasię mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/	<b>Obiad</b> zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,3/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7,1,3/ placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7,3,1/ placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/	<b>Obiad</b> Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem /Alergeny: 7,1/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 7,3/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy /Alergeny: 7/ banan	<b>Obiad</b> Krupnik /Alergeny: 1,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy /Alergeny: 7/
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

11.04 sobota	12.04 niedziela	13.04 poniedziałek	14.04 wtorek	15.04 środa	16.04 czwartek	17.04 piątek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Półdewica sopocka Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omelecik z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola
<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>
banan	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	banan	banan	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Smoothie	Smoothie
1895 Kcal; Tłuszcz 75,78 g, Węglowodany ogółem 216,85 g, Błonnik pokarmowy 23,14 g, Białko ogółem 95 g, w tym cukry 64,59 g, Sód 2566,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,38 g,	1877 Kcal; Tłuszcz 65,68 g, Węglowodany ogółem 229,37 g, Błonnik pokarmowy 21,83 g, Białko ogółem 95,74 g, w tym cukry 49,55 g, Sód 1634,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,91 g, sól 0,39 g, Białko roślinne 0,73 g,	1890 Kcal; Tłuszcz 51,68 g, w tym cukry 74,64 g, Białko ogółem 71,65 g, Błonnik pokarmowy 21,87 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18 g, Węglowodany ogółem 282,59 g, Sód 1605,21 mg,	2285 Kcal; Tłuszcz 91,94 g, Węglowodany ogółem 276,22 g, Błonnik pokarmowy 19,52 g, Białko ogółem 102,78 g, w tym cukry 74,51 g, Sód 1620,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,88 g, sól 0 g,	2218 Kcal; Sód 1801,93 mg, Węglowodany ogółem 305,94 g, w tym cukry 95,27 g, Tłuszcz 69,01 g, Błonnik pokarmowy 26,36 g, Białko ogółem 95,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,52 g, sól 0,39 g,	1852 Kcal; Tłuszcz 49,8 g, Węglowodany ogółem 272,51 g, Błonnik pokarmowy 23,88 g, Białko ogółem 82,6 g, w tym cukry 70,89 g, Sód 1531,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,03 g,	2086 Kcal; Tłuszcz 60,51 g, Węglowodany ogółem 274,97 g, Sód 1838,6 mg, Błonnik pokarmowy 21,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,57 g, w tym cukry 70,91 g, Białko ogółem 100,4 g, sól 0,99 g,

**Jadłospis**

dieta lekkostrawna , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

18.04 sobota	20.04 poniedziałek
<b>Śniadanie</b> chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Smoothie	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>Obiad</b> zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ fasolka szparagowa z wody Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

18.04 sobota	20.04 poniedziałek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/ Herbata z cytryną Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>
sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
1854 Kcal; Tłuszcz 58,62 g, Węglowodany ogółem 242,41 g, Błonnik pokarmowy 23,24 g, Białko ogółem 87,2 g, w tym cukry 66,44 g, Sód 2288,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,76 g,	2552 Kcal; Tłuszcz 87,49 g, w tym cukry 80,75 g, Białko ogółem 84,63 g, Błonnik pokarmowy 20 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,13 g, Węglowodany ogółem 352,3 g, Sód 3205,51 mg,

## Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

11.04 sobota	12.04 niedziela	13.04 poniedziałek	14.04 wtorek	15.04 środa	16.04 czwartek	17.04 piątek
<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ kiełbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jabłko (1 sztuka)	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Połędwica sopocka Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml połędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ rukola	<b>Śniadanie</b> bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)
<b>Drugie śniadanie</b> sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt naturalny	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	<b>Drugie śniadanie</b> Smoothie	<b>Drugie śniadanie</b> koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt naturalny	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt naturalny
<b>Obiad</b> Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/	<b>Obiad</b> Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ kompot wiśniowy bez cukru Ptasię mleczko z owocami /Alergeny: 7,1/	<b>Obiad</b> zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,3/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czerw. porzeczki bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	<b>Obiad</b> Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 7,3/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru grejfruty	<b>Obiad</b> Krupnik /Alergeny: 1,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ kompot truskawkowy bez cukru
<b>Podwieczorek</b> jogurt naturalny	<b>Podwieczorek</b> owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	<b>Podwieczorek</b> sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Podwieczorek</b> jabłko (1 sztuka)	<b>Podwieczorek</b> Smoothie	<b>Podwieczorek</b> Kiwi	<b>Podwieczorek</b> sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

11.04 sobota	12.04 niedziela	13.04 poniedziałek	14.04 wtorek	15.04 środa	16.04 czwartek	17.04 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Połudwica sopočka Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Mini omelecik z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozspanka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Szynka delikatesowa z fileta papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rozspanka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola
<b>wieczorny posiłek</b> Smoothie	<b>wieczorny posiłek</b> Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	<b>wieczorny posiłek</b> grejfruty	<b>wieczorny posiłek</b> grejfruty	<b>wieczorny posiłek</b> mandarynki	<b>wieczorny posiłek</b> Smoothie	<b>wieczorny posiłek</b> grejfruty
2045 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,91 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 81,76 g, Węglowodany ogółem 238,38 g, Sód 3833,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,93 g, Białko ogółem 93,01 g, w tym cukry 43,21 g,	1885 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,11 g, Białko roślinne 9,19 g, Tłuszcz 70,88 g, Węglowodany ogółem 219,54 g, Sód 2263,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,29 g, Białko ogółem 92,5 g, w tym cukry 30,07 g, sól 0,39 g,	1914 Kcal; Tłuszcz 62,83 g, w tym cukry 36,43 g, Białko ogółem 72,91 g, Błonnik pokarmowy 29,68 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,01 g, Węglowodany ogółem 251,26 g, Białko roślinne 8,46 g, Sód 2727,02 mg,	1932 Kcal; Błonnik pokarmowy 38,49 g, Białko roślinne 16,16 g, Tłuszcz 70,59 g, Węglowodany ogółem 239,59 g, Sód 2071,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,48 g, Białko ogółem 98,38 g, w tym cukry 23,32 g,	1944 Kcal; Tłuszcz 61,64 g, Węglowodany ogółem 256,63 g, Sód 2154,69 mg, Białko ogółem 93,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,95 g, w tym cukry 68,42 g, Błonnik pokarmowy 30,72 g, Białko roślinne 6,35 g, sól 0,39 g,	1823 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,4 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 54,04 g, Węglowodany ogółem 258,54 g, Sód 2259,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,01 g, Białko ogółem 79,31 g, w tym cukry 43,17 g,	2029 Kcal; Tłuszcz 64,77 g, Węglowodany ogółem 255,32 g, Sód 3037,91 mg, Błonnik pokarmowy 32,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,12 g, w tym cukry 17,93 g, Białko ogółem 90,51 g, Białko roślinne 8,46 g, sól 0,99 g,

## Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

18.04 sobota	20.04 poniedziałek
<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kakao /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Smoothie	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
<b>Drugie śniadanie</b> jogurt naturalny	<b>Drugie śniadanie</b> grejfruty
<b>Obiad</b> zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/
<b>Podwieczorek</b> Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	<b>Podwieczorek</b> jogurt naturalny
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-04-11 - 2026-04-20

18.04 sobota	20.04 poniedziałek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ połędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ananasem (d.cukrzycowa) /Alergeny: 7,3,1,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>
sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Sok przecierowy /Alergeny: 7/
2053 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,05 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 68,49 g, Węglowodany ogółem 260,17 g, Sód 2590,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,57 g, Białko ogółem 93,37 g, w tym cukry 55,4 g,	2095 Kcal; Tłuszcz 69,99 g, w tym cukry 39,41 g, Białko ogółem 78,98 g, Błonnik pokarmowy 32,87 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,62 g, Węglowodany ogółem 282,35 g, Białko roślinne 16,16 g, Sód 3150,89 mg,