

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa	04.06 czwartek	05.06 piątek	06.06 sobota	07.06 niedziela
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser hochland /Alergeny: 7/ indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ awokado sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor Sałata rzymska Herbata z cytryną	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta masło ekstra /Alergeny: 7/ rukola Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Herbata z cytryną	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Pomidor banan	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną polędwica z indyka Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Kiełki papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)
Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,9/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,1,9,10,3,5,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7,1,9,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ borówka Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Kompot z czarnej porzeczki Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/ kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron carbonara /Alergeny: 1,3,7/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ Ziemniaki puree z chrzanem jogurt owocowy /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa	04.06 czwartek	05.06 piątek	06.06 sobota	07.06 niedziela
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/ Kiełki ogórek małosolny	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ szynka gotowana /Alergeny: 1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ kiełbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata ser żółty edamski /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek arbuz	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2332 Kcal; Tłuszcz 94,64 g, w tym cukry 15,27 g, Białko ogółem 91,19 g, Błonnik pokarmowy 24,87 g, sól 1,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,03 g, Węglowodany ogółem 274,94 g, Sód 1936,79 mg,	2045 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,78 g, Tłuszcz 67,41 g, Węglowodany ogółem 292,46 g, Sód 1995,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, Białko ogółem 76,05 g, sól 0,39 g, w tym cukry 40,76 g,	2716 Kcal; Tłuszcz 101,03 g, w tym cukry 21,02 g, Białko ogółem 64,63 g, Błonnik pokarmowy 33,71 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,08 g, Węglowodany ogółem 376,57 g, Sód 2690,12 mg,	2265 Kcal; Tłuszcz 90,38 g, Węglowodany ogółem 286,85 g, Sód 3286,73 mg, Błonnik pokarmowy 25,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,25 g, Białko ogółem 83,4 g, w tym cukry 16,99 g,	2285 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,91 g, Tłuszcz 101,78 g, Węglowodany ogółem 285,14 g, Sód 2869,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,22 g, Białko ogółem 66,98 g, w tym cukry 6,15 g,	2394 Kcal; Tłuszcz 99,87 g, Węglowodany ogółem 277,26 g, Sód 2728,22 mg, Błonnik pokarmowy 26,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,48 g, Białko ogółem 82,64 g, sól 0,01 g, w tym cukry 58,08 g,	2381 Kcal; Tłuszcz 93,75 g, Węglowodany ogółem 298,01 g, Sód 4593,32 mg, Błonnik pokarmowy 31,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,74 g, Białko ogółem 76,16 g, w tym cukry 37,05 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

08.06 poniedziałek	09.06 wtorek	10.06 środa
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Frankfurterki ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Sałata rzymska keczup /Alergeny: 9/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ sałata rozszponka masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser hochland /Alergeny: 7/ Paszтет /Alergeny: 3,7/ awokado sok vege 0,5	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka masło ekstra /Alergeny: 7/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kielki Sałata Herbata z cytryną Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ połudwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ kalańior z bułką tartą /Alergeny: 1,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ ciasto na maślance /Alergeny: 7,3,1/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

08.06 poniedziałek	09.06 wtorek	10.06 środa
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Kielki Herbata z cytryną ogórek małosolny łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ szynka gotowana /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Leczo z cukini /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	arbuz	sok kubus
2530 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,12 g, Tłuszcz 106,64 g, Węglowodany ogółem 293,7 g, Sód 3293,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,75 g, Białko ogółem 97,98 g, w tym cukry 5,35 g, sól 0,5 g,	2839 Kcal; Błonnik pokarmowy 41,59 g, Tłuszcz 92,31 g, Węglowodany ogółem 346,2 g, Sód 2667,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,77 g, Białko ogółem 93,25 g, w tym cukry 60,78 g, sól 4,09 g,	2264 Kcal; Tłuszcz 80,48 g, w tym cukry 57,94 g, Białko ogółem 58,42 g, Błonnik pokarmowy 30,53 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,86 g, Węglowodany ogółem 309,87 g, Sód 2026,91 mg,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa	04.06 czwartek	05.06 piątek	06.06 sobota	07.06 niedziela
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałata rozszponka awokado Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Połudwica sopocka Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Herbata z cytryną rukola Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	Śniadanie filet z kurczaka gotowany Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata rzymska vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Kiełki masło ekstra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ połędwica z indyka jabłko pieczone
Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1,9,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ schab gotowany /Alergeny: 7/ fasolka szparagowa z wody Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczypt. i grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/ banan	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa	04.06 czwartek	05.06 piątek	06.06 sobota	07.06 niedziela
chleb pszenny /Alergeny: 1/ filet maślany z indyka masło ekstra /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ Kiełki Herbata z cytryną Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pomidor kiełbasa szynkowa wieprzowa jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałata rozszponka Herbata z cytryną sok kubus	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor	ser koluś /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jablko (1 sztuka)	arbuz	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Brzoskwinia	jablko (1 sztuka)	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2337 Kcal; Tłuszcz 60,56 g, w tym cukry 13,78 g, Białko ogółem 105,79 g, Błonnik pokarmowy 19,69 g, sól 0,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,58 g, Węglowodany ogółem 348,09 g, Sód 1009,76 mg,	1638 Kcal; Tłuszcz 52,48 g, Węglowodany ogółem 228,97 g, Błonnik pokarmowy 17,27 g, Białko ogółem 79,55 g, w tym cukry 40,51 g, Sód 1829,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,37 g, sól 0,21 g,	1996 Kcal; Tłuszcz 83,59 g, Węglowodany ogółem 250,59 g, Błonnik pokarmowy 25,44 g, Białko ogółem 106,94 g, w tym cukry 8,7 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,48 g, Sód 2182,01 mg,	2151 Kcal; Tłuszcz 70,35 g, Węglowodany ogółem 292,4 g, Błonnik pokarmowy 25,3 g, Białko ogółem 85,92 g, w tym cukry 46,93 g, Sód 3053,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,44 g, sól 0,21 g,	1766 Kcal; Tłuszcz 49,54 g, Węglowodany ogółem 254,73 g, Błonnik pokarmowy 29,3 g, Białko ogółem 89,11 g, w tym cukry 6,43 g, Sód 1499,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,91 g, sól 0,78 g,	2235 Kcal; Tłuszcz 55,35 g, Sód 2283,57 mg, Białko ogółem 76,94 g, Węglowodany ogółem 334,46 g, Błonnik pokarmowy 25,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,82 g, w tym cukry 68,88 g, sól 0,05 g,	1887 Kcal; Tłuszcz 46,93 g, Węglowodany ogółem 267,72 g, Błonnik pokarmowy 22,93 g, Białko ogółem 93,99 g, w tym cukry 35,52 g, Sód 3254,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,96 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

08.06 poniedziałek	09.06 wtorek	10.06 środa
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło ekstra /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3,1,9,10/ Sałata rzymska Pomidor Herbata z cytryną	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ szynka konserwowa /Alergeny: 1/ sałata roszponka awokado sok vege 0,5	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kiełki Sok przecierowy /Alergeny: 7/
Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9,10/ Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

08.06 poniedziałek	09.06 wtorek	10.06 środa
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kiełki Herbata z cytryną łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek małosolny	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ szynka gotowana /Alergeny: 1/ Sałata Pomidor Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Pomidor masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Leczo z cukini /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	arbuz	sok kubus
1900 Kcal; Tłuszcz 71,32 g, Węglowodany ogółem 233,38 g, Błonnik pokarmowy 18,66 g, Białko ogółem 97,85 g, w tym cukry 9,25 g, Sód 1499,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,57 g, sól 0,5 g,	2211 Kcal; Tłuszcz 60,53 g, Węglowodany ogółem 276,51 g, Błonnik pokarmowy 27,95 g, Białko ogółem 84,86 g, w tym cukry 60,65 g, Sód 1987,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,61 g, sól 3,7 g,	1690 Kcal; Tłuszcz 46,88 g, Węglowodany ogółem 247,21 g, Błonnik pokarmowy 23,73 g, Białko ogółem 72,39 g, w tym cukry 74,49 g, sól 0,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,46 g, Sód 1548,34 mg,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa	04.06 czwartek	05.06 piątek	06.06 sobota	07.06 niedziela
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser koluś /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ awokado Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kiełki Sałata rzymska Pomidor Smoothie	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Pomidor rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata rzymska Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Kakao /Alergeny: 7/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml filet z kurczaka gotowany	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ polędwica z indyka papryka świeża /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Kiełki
Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Brownie z fasoli /Alergeny: 3,1,7/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,1,9,10,3,5,8,11/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1,9,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru jogurt naturalny	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ kompot śliwkowy bez cukru
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa	04.06 czwartek	05.06 piątek	06.06 sobota	07.06 niedziela
grejfruty	Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/	sok kubus	Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	mus owocowy	grejfruty	kefir /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ filet maślany z indyka ogórek małosolny Kielki	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ sałata rozszponka Herbata z cytryną bez cukru 250ml jajko gotowane /Alergeny: 3/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ kielbasa szynkowa wieprzowa papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Kolacja masło ekstra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Kolacja sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło ekstra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok kubus	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2094 Kcal; Tłuszcz 58,75 g, w tym cukry 27,72 g, Białko ogółem 112,78 g, Błonnik pokarmowy 34,69 g, sól 0,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,82 g, Węglowodany ogółem 283,99 g, Sód 1560,74 mg,	1915 Kcal; Błonnik pokarmowy 37,04 g, Tłuszcz 60,67 g, Węglowodany ogółem 269,42 g, Sód 2176,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,7 g, Białko ogółem 77,61 g, sól 0,21 g, w tym cukry 48,74 g,	2112 Kcal; Tłuszcz 71,8 g, w tym cukry 56,8 g, Białko ogółem 95,05 g, Błonnik pokarmowy 41,56 g, sól 1,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,96 g, Węglowodany ogółem 300,79 g, Sód 2446,94 mg,	1799 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,29 g, Tłuszcz 76,88 g, Węglowodany ogółem 214,55 g, Sód 3427,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,51 g, Białko ogółem 99,58 g, w tym cukry 40,61 g,	1940 Kcal; Błonnik pokarmowy 36,47 g, Tłuszcz 61,35 g, Węglowodany ogółem 270,02 g, Sód 2370,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,21 g, Białko ogółem 82,67 g, sól 0,78 g, w tym cukry 36,99 g,	2038 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,5 g, Tłuszcz 52,35 g, Węglowodany ogółem 314,43 g, Sód 3421,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,97 g, Białko ogółem 64,73 g, w tym cukry 36,87 g,	1993 Kcal; Sód 4068,09 mg, Tłuszcz 63,77 g, Węglowodany ogółem 272,67 g, Błonnik pokarmowy 34,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19 g, Białko ogółem 67,87 g, w tym cukry 15,26 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

08.06 poniedziałek	09.06 wtorek	10.06 środa
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3,1,9,10/ Sałata rzymska Pomidor Herbata z cytryną	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka szynka konserwowa /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ awokado ser puszysty /Alergeny: 7/ sok vege 0,5	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Polędwica sopočka Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełki Sałata Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sok przecierowy /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ sok vege 0,5
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-01 - 2026-06-10

08.06 poniedziałek	09.06 wtorek	10.06 środa
jogurt naturalny	jabłko (1 sztuka)	jogurt naturalny
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Kiełki piers gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek małosolny	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ szynka gotowana /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną
wieczorny posiłek sok jabłkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek sok kubus
2053 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,92 g, Tłuszcz 66,84 g, Węglowodany ogółem 225,81 g, Sód 2384,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,25 g, Białko ogółem 109,19 g, w tym cukry 11,38 g, sól 0,25 g,	1938 Kcal; Tłuszcz 63,74 g, Węglowodany ogółem 273,79 g, Sód 2758,32 mg, Błonnik pokarmowy 35,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,78 g, Białko ogółem 78,5 g, w tym cukry 37,92 g, sól 3,7 g,	2063 Kcal; Błonnik pokarmowy 44,37 g, Tłuszcz 55,69 g, Węglowodany ogółem 313,41 g, Sód 2442,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,02 g, w tym cukry 75,9 g, Białko ogółem 68,6 g, sól 4,41 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-06-01 - 2026-06-03

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser hochland /Alergeny: 7/ indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ awokado sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor Sałata rzymska Herbata z cytryną
Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,9/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,1,9,10,3,5,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7,1,9,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ borówka Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/ Kiełki ogórek małosolny	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ szynka gotowana /Alergeny: 1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-06-01 - 2026-06-03

01.06 poniedziałek	02.06 wtorek	03.06 środa
2085 Kcal; Tłuszcz 90,12 g, w tym cukry 14,93 g, Białko ogółem 87,94 g, Błonnik pokarmowy 21,92 g, sól 1,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,2 g, Węglowodany ogółem 223,62 g, Sód 1897,66 mg,	1716 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,26 g, Tłuszcz 64,71 g, Węglowodany ogółem 222,56 g, Sód 1925,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, Białko ogółem 68,97 g, sól 0,39 g, w tym cukry 4,35 g,	2407 Kcal; Tłuszcz 83,87 g, w tym cukry 21,02 g, Białko ogółem 54,28 g, Błonnik pokarmowy 30,08 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,91 g, Węglowodany ogółem 338,53 g, Sód 1982,72 mg,

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-06-03 - 2026-06-03

03.06 środa
Śniadanie
chleb pszenny /Alergeny: 1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Połudwica sopocka Sałata rzymska Pomidor
Obiad
Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1,9,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany
Kolacja
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-06-03 - 2026-06-03

03.06 środa
1910 Kcal; Tłuszcz 73,83 g, Węglowodany ogółem 250,74 g, Błonnik pokarmowy 25,44 g, Białko ogółem 107,09 g, w tym cukry 9,07 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,93 g, Sód 2181,56 mg,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-06-01 - 2026-06-01

01.06 poniedziałek
Śniadanie
Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska
Drugie śniadanie
jogurt naturalny
Obiad
Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,9/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
Podwieczorek
napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-06-01 - 2026-06-01

01.06 poniedziałek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/ Kiełki ogórek małosolny
wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka)
2618 Kcal; Tłuszcz 102,64 g, w tym cukry 38,62 g, Białko ogółem 122,59 g, Błonnik pokarmowy 24,87 g, sól 1,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,03 g, Węglowodany ogółem 284,24 g, Sód 2031,29 mg,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

- 1 - Zboża (zawierające gluten)
- 3 - Jaja
- 4 - Ryby
- 5 - Orzeszki ziemne
- 6 - Soja
- 7 - Mleko wraz z laktozą
- 8 - Orzechy
- 9 - Seler
- 10 - Gorczyca
- 11 - Sezam
- 12 - Dwutlenek siarki