

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

01.05 piątek	02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa	07.05 czwartek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki Sałata dżem owocowy	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka delikatesowa z fileta Kiełki Pomidor dżem owocowy	Śniadanie 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 Pomidor Sałata rzymska Szynka z indyka serek homogenizowany	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Musztarda /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną ser hochland /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Poledwica sopocka Herbata z cytryną rukola Pomidor
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Banan	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ brzoskwienie borówka Kompot wiśniowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1,3/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ serek homogenizowany	Obiad Zupa jarzynowa zabiłana /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Kiwi
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

01.05 piątek	02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa	07.05 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 4,7,3,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ sałata roszponka	masło extra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ połudwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Kiełki Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka gotowana papryka świeża /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Pomidor sałata roszponka	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok kubus	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2250 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,9 g, Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 93,87 g, Węglowodany ogółem 272,15 g, Sód 2295,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,68 g, Białko ogółem 68,99 g, w tym cukry 81,18 g, sól 0,21 g,	2719 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,2 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 120,76 g, Węglowodany ogółem 324,32 g, Sód 3215,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,25 g, Białko ogółem 76,44 g, w tym cukry 69,07 g, sól 0 g,	1849 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,33 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 53 g, Węglowodany ogółem 260,77 g, Sód 2366,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,07 g, Białko ogółem 75,55 g, w tym cukry 58,62 g, sól 0,39 g,	2587 Kcal; Tłuszcz 93,22 g, w tym cukry 54,18 g, Białko ogółem 79,82 g, Błonnik pokarmowy 19,44 g, sól 0,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,99 g, Węglowodany ogółem 318,13 g, Białko roślinne 6,04 g, Sód 2349,23 mg,	2682 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,66 g, Białko roślinne 9,17 g, Tłuszcz 99,27 g, Węglowodany ogółem 280,21 g, Sód 2802,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,7 g, Białko ogółem 78,99 g, w tym cukry 66,88 g, sól 0,39 g,	2100 Kcal; Tłuszcz 80,36 g, Węglowodany ogółem 264,7 g, Sód 2836,21 mg, Białko ogółem 78,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,84 g, w tym cukry 70,25 g, Błonnik pokarmowy 22,68 g, Białko roślinne 7,84 g,	2039 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 83,42 g, Węglowodany ogółem 227,07 g, Sód 3210,3 mg, Błonnik pokarmowy 26,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,14 g, w tym cukry 43,57 g, Białko ogółem 74,16 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ Pomidor Sałata	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Polędwica sopočka Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki sałata roszponka winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ Makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2364 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 93,15 g, Węglowodany ogółem 293,34 g, Sód 3103,6 mg, Błonnik pokarmowy 27,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,51 g, Białko ogółem 83,97 g, w tym cukry 69,84 g, sól 0,16 g,	2065 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 77,35 g, Węglowodany ogółem 259,14 g, Sód 2251,24 mg, Błonnik pokarmowy 23,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,48 g, w tym cukry 79,75 g, Białko ogółem 75,27 g, sól 0,01 g,	2188 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 78,13 g, Węglowodany ogółem 282,95 g, Sód 4124,65 mg, Błonnik pokarmowy 28,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,39 g, Białko ogółem 74,45 g, w tym cukry 44,2 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

01.05 piątek	02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa	07.05 czwartek
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata Kiełki dżem owocowy	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną sałata roszponka	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ dżem owocowy ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Kiełki Szynka delikatesowa z fileta Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Pomidor Szynka z indyka serek homogenizowany	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Sałata rzymska awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor Herbata z cytryną dżem owocowy Sałata sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Poledwica sopocka rukola Pomidor
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zielenią /Alergeny: 7,9/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Ziemniaki puree z chrzanem pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ buraki gotowane /Alergeny: 1,7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki Banan	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zielenią /Alergeny: 7,9/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zielenią /Alergeny: 1/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1,3/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ serek homogenizowany	Obiad sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Kompot wiśniowy Kiwi
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

01.05 piątek	02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa	07.05 czwartek
Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Pomidor Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7/ połędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Kiełki Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka gotowana Pomidor Sałata pasta z jajka /Alergeny: 3,7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka	chleb pszenny /Alergeny: 1/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Szynka delikatesowa z fileta sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor masło extra /Alergeny: 7/ sałata roszponka
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Smoothie	sok vege 0,5	banan	sok kubus	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1864 Kcal; Tłuszcz 56,95 g, w tym cukry 58,38 g, Białko ogółem 77,7 g, Błonnik pokarmowy 29,73 g, sól 0,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,47 g, Węglowodany ogółem 259,19 g, Sód 2130,92 mg,	2234 Kcal; Tłuszcz 86,78 g, Węglowodany ogółem 288,63 g, Błonnik pokarmowy 23,19 g, Białko ogółem 76,32 g, w tym cukry 69,37 g, Sód 2267,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,72 g, sól 0 g,	1892 Kcal; Tłuszcz 66,47 g, Węglowodany ogółem 233,1 g, Błonnik pokarmowy 18,36 g, Białko ogółem 86,29 g, w tym cukry 63,87 g, Sód 1397,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,78 g, sól 0,39 g,	2066 Kcal; Sód 1712,82 mg, Węglowodany ogółem 284,02 g, w tym cukry 50,57 g, Tłuszcz 60,45 g, Błonnik pokarmowy 22,98 g, Białko ogółem 99,4 g, sól 4,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,07 g, Białko roślinne 1,6 g,	1980 Kcal; Tłuszcz 55,15 g, Węglowodany ogółem 213,68 g, Błonnik pokarmowy 17,48 g, Białko ogółem 80,04 g, w tym cukry 63,62 g, Sód 1684,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,26 g, sól 0,21 g,	2143 Kcal; Tłuszcz 74,18 g, Węglowodany ogółem 276,09 g, Sód 1452,93 mg, Białko ogółem 92,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,49 g, w tym cukry 83,91 g, Błonnik pokarmowy 24,19 g, sól 0,39 g,	1696 Kcal; Tłuszcz 57,8 g, Węglowodany ogółem 206,11 g, Błonnik pokarmowy 23,76 g, Białko ogółem 87,52 g, w tym cukry 21,11 g, Sód 3612,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,84 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ Połudwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Kiełki sałata roszponka Pomidor winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ Makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,6/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot wiśniowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela
masło extra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Pomidor Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ sałata rukola	Herbata z cytryną sałata roszponka Sałatka ryżowa z ananasek /Alergeny: 7/ Pomidor masło extra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7/ sałata roszponka Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Smoothie	Nekataryna	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2115 Kcal; Tłuszcz 68,96 g, Węglowodany ogółem 283,22 g, Błonnik pokarmowy 21,46 g, Białko ogółem 94,64 g, w tym cukry 67,87 g, sól 0,39 g, Sód 2219,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,68 g,	1862 Kcal; Tłuszcz 47,7 g, Węglowodany ogółem 283,65 g, Błonnik pokarmowy 16,15 g, Białko ogółem 77,57 g, w tym cukry 76,71 g, Sód 2408,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,12 g,	1893 Kcal; Sód 3200,81 mg, Węglowodany ogółem 267,31 g, w tym cukry 42,97 g, Tłuszcz 53,25 g, Błonnik pokarmowy 23,16 g, Białko ogółem 81,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,55 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

01.05 piątek	02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa	07.05 czwartek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Kiełki Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser koluś /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Kiełki Pomidor	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Szynka z indyka Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata rzymska Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Kiełki pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Połędwica sopocka pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ rukola Pomidor
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru kefir /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru Czekoladowe ciasto z cukini b/cukru /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Ziemniaki puree z chrzanem pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Buraki konserwowe kompot wiśniowy bez cukru	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ Makaron razowy z sosem bolońskim /Alergeny: 1,3,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ jogurt naturalny kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ kompot wiśniowy bez cukru Kiwi

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

01.05 piątek	02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa	07.05 czwartek
Podwieczorek Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Smoothie	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/	Podwieczorek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Pomidor	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7/ południca jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Kiełki	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Szynka gotowana papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Pomidor sałata roszponka Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Szynka delikatesowa z fileta Herbata z cytryną bez cukru 250ml papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek sok vege 0,5	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek sok kubus	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1808 Kcal; Błonnik pokarmowy 37,78 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 66,47 g, Węglowodany ogółem 221,38 g, Sód 2580,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,65 g, Białko ogółem 72,99 g, w tym cukry 23,14 g, sól 0,21 g,	1989 Kcal; Błonnik pokarmowy 39,35 g, Białko roślinne 12,46 g, Tłuszcz 63,81 g, Węglowodany ogółem 269,08 g, Sód 3461,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,66 g, Białko ogółem 79,07 g, w tym cukry 27,8 g,	2239 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,4 g, Białko roślinne 12,46 g, Tłuszcz 76,58 g, Węglowodany ogółem 241,12 g, Sód 3031,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, Białko ogółem 96,61 g, w tym cukry 16,78 g, sól 0,63 g,	2249 Kcal; Tłuszcz 55,14 g, w tym cukry 63,59 g, Białko ogółem 96,06 g, Błonnik pokarmowy 36,19 g, sól 4,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,6 g, Węglowodany ogółem 326,25 g, Sód 2906,77 mg, Białko roślinne 14,06 g,	2090 Kcal; Błonnik pokarmowy 42,48 g, Białko roślinne 13,79 g, Tłuszcz 68,54 g, Węglowodany ogółem 268,77 g, Sód 2263,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,9 g, Białko ogółem 80,14 g, sól 0,21 g, w tym cukry 19,91 g,	2086 Kcal; Tłuszcz 65,83 g, Węglowodany ogółem 279,84 g, Sód 2405,14 mg, Białko ogółem 74,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,13 g, w tym cukry 61,43 g, Błonnik pokarmowy 37,77 g, Białko roślinne 10,46 g, sól 0,39 g,	2037 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,04 g, Białko roślinne 12,46 g, Tłuszcz 62,08 g, Węglowodany ogółem 256,21 g, Sód 4065,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,72 g, w tym cukry 46,98 g, Białko ogółem 88,81 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml kakao bez cukru /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka Kiełki jabłko (1 sztuka)
Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/
Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ Makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ kompot wiśniowy bez cukru

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela
Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)	Podwieczorek Smoothie
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ poledwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2111 Kcal; Błonnik pokarmowy 37,64 g, Białko roślinne 16,16 g, Tłuszcz 82,29 g, Węglowodany ogółem 268,67 g, Sód 3331,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,44 g, Białko ogółem 72,21 g, sól 0,39 g, w tym cukry 24,22 g,	1895 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,88 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 53,41 g, Węglowodany ogółem 275,57 g, Sód 2883,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,81 g, Białko ogółem 72,17 g, w tym cukry 47,53 g,	2163 Kcal; Błonnik pokarmowy 36,61 g, Białko roślinne 12,46 g, Tłuszcz 65,42 g, Węglowodany ogółem 301,92 g, Sód 3774,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,83 g, Białko ogółem 78,84 g, w tym cukry 38,47 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

01.05 piątek	02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa	07.05 czwartek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki Sałata dżem owocowy	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1/ Musztarda /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Herbata z cytryną /Alergeny: 7/	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor Kiełki dżem owocowy	Śniadanie 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 Pomidor Sałata rzymska Szynka z indyka	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Musztarda /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną ser hochland /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Poledwica sopocka Herbata z cytryną rukola Pomidor
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ brzoskwienie borówka Kompot wiśniowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1,3/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ serek homogenizowany	Obiad Zupa jarzynowa zabiłana /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

01.05 piątek	02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa	07.05 czwartek
<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 4,7,3,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ sałata roszponka</p>	<p>masło extra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Kiełki Ogórek kiszony /Alergeny: 7/</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka gotowana papryka świeża /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Pomidor sałata roszponka</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/</p>
<p>2104 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,62 g, Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 89,13 g, Węglowodany ogółem 249,29 g, Sód 2197,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,68 g, Białko ogółem 62,51 g, w tym cukry 62,43 g, sól 0,21 g,</p>	<p>2034 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,49 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 89,57 g, Węglowodany ogółem 233,23 g, Sód 3088,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,63 g, Białko ogółem 68,83 g, w tym cukry 44,59 g,</p>	<p>1620 Kcal; Tłuszcz 52,7 g, Węglowodany ogółem 204,77 g, Sód 2365,58 mg, Białko ogółem 74,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,07 g, w tym cukry 34,12 g, Błonnik pokarmowy 20,13 g, Białko roślinne 7,84 g, sól 0,39 g,</p>	<p>2212 Kcal; Tłuszcz 76,72 g, w tym cukry 41,68 g, Białko ogółem 68,22 g, Błonnik pokarmowy 16,94 g, sól 0,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,99 g, Węglowodany ogółem 260,13 g, Białko roślinne 6,04 g, Sód 2278,73 mg,</p>	<p>2115 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,09 g, Białko roślinne 9,17 g, Tłuszcz 95,84 g, Węglowodany ogółem 228,02 g, Sód 2683,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,7 g, Białko ogółem 68,54 g, w tym cukry 35,09 g, sól 0,39 g,</p>	<p>1965 Kcal; Tłuszcz 80,06 g, Węglowodany ogółem 235 g, Sód 2836,21 mg, Białko ogółem 76,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,84 g, w tym cukry 41,75 g, Błonnik pokarmowy 19,38 g, Białko roślinne 7,84 g,</p>	<p>1903 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 82,16 g, Węglowodany ogółem 198,87 g, Sód 2569,3 mg, Błonnik pokarmowy 22,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,97 g, w tym cukry 36,37 g, Białko ogółem 74,16 g,</p>

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ Pomidor Sałata	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Kielki sałata roszponka
Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ Makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-05-01 - 2026-05-10

08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ sałatka gyros /Alergeny: 7,3,10,9/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor
2033 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 90,99 g, Węglowodany ogółem 222,33 g, Sód 3009,29 mg, Błonnik pokarmowy 22,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,51 g, Białko ogółem 75,43 g, w tym cukry 31,51 g, sól 0,16 g,	1841 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 74,25 g, Węglowodany ogółem 220,32 g, Sód 2109,38 mg, Błonnik pokarmowy 22,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,63 g, w tym cukry 48,35 g, Białko ogółem 65,68 g, sól 0,01 g,	2016 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 77,17 g, Węglowodany ogółem 244,01 g, Sód 3484,75 mg, Błonnik pokarmowy 22,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,11 g, Białko ogółem 74,45 g, w tym cukry 44,2 g,

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-05-01 - 2026-05-01

01.05 piątek
Śniadanie
chleb bezglutenowy masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki Sałata dżem owocowy
Obiad
Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleciną /Alergeny: 7,9/ pierogi leniwe bezglutenowe /Alergeny: 7,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny
Kolacja
chleb bezglutenowy ser żółty edamski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor
wieczorny posiłek
Pomarańcza /Alergeny: 7/

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-05-01 - 2026-05-01

01.05 piątek

2363 Kcal; sól 3,92 g,
Białko ogółem 73,5 g,
Błonnik pokarmowy
23,89 g, Kwasy
tłuszczowe nasycone
26,12 g, Tłuszcz
102,58 g, w tym cukry
78,7 g, Węglowodany
ogółem 229,58 g, Sód
1465,76 mg,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-05-01 - 2026-05-01

01.05 piątek
Śniadanie
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki Sałata dżem owocowy
Drugie śniadanie
jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad
Krupnik /Alergeny: 1,7/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny
Podwieczorek
napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-05-01 - 2026-05-01

01.05 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor
wieczorny posiłek
Pomarańcza /Alergeny: 7/
2593 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,9 g, Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 102,05 g, Węglowodany ogółem 277,77 g, Sód 2418,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,68 g, Białko ogółem 115,61 g, w tym cukry 101,9 g, sól 0,21 g,

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-05-01 - 2026-05-02

01.05 piątek	02.05 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki Sałata dżem owocowy	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Frankfurterki Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny bez laktozy	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus
Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-05-01 - 2026-05-02

01.05 piątek	02.05 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Pomarańcza /Alergeny: 7/	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2074 Kcal; Błonnik pokarmowy 38,72 g, Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 79,91 g, Węglowodany ogółem 266,87 g, Sód 2844,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,72 g, Białko ogółem 63,79 g, w tym cukry 54,73 g, sól 0,21 g,	2124 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,04 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 84,25 g, Węglowodany ogółem 274,4 g, Sód 2958,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,77 g, Białko ogółem 58,22 g, w tym cukry 61,54 g,

Jadłospis

dieta ubogopurynowa, okres: 2026-05-01 - 2026-05-03

01.05 piątek	02.05 sobota	03.05 niedziela
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata Kiełki dżem owocowy	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną sałata roszponka	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Herbata z cytryną Pomidor Kiełki dżem owocowy
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleciną /Alergeny: 7,9/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Pulpet gotowany /Alergeny: 3,7/ buraki gotowane /Alergeny: 1,7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki Banan
Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor rukola	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Pomidor Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/

Jadłospis**dieta ubogopurynowa**, okres: 2026-05-01 - 2026-05-03

01.05 piątek	02.05 sobota	03.05 niedziela
wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Smoothie
1894 Kcal; Tłuszcz 57,67 g, w tym cukry 63,59 g, Białko ogółem 75,62 g, Błonnik pokarmowy 31,43 g, sól 0,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,47 g, Węglowodany ogółem 267,25 g, Sód 2371,38 mg,	2021 Kcal; Tłuszcz 79,53 g, Węglowodany ogółem 261,14 g, Błonnik pokarmowy 22,36 g, Białko ogółem 66,88 g, w tym cukry 68,97 g, Sód 2045,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,72 g, sól 0 g,	1788 Kcal; Tłuszcz 61,05 g, Węglowodany ogółem 233,1 g, Błonnik pokarmowy 18,36 g, Białko ogółem 72,67 g, w tym cukry 63,87 g, Sód 1168,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,78 g, sól 0,39 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-05-01 - 2026-05-01

01.05 piątek
Śniadanie
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor
Drugie śniadanie
jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad
Krupnik /Alergeny: 1,7/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki mus owocowy
Podwieczorek
Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-05-01 - 2026-05-01

01.05 piątek
Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek
Pomarańcza /Alergeny: 7/ 2020 Kcal; Sód 2567,7 mg, Węglowodany ogółem 287,26 g, w tym cukry 74,87 g, Tłuszcz 55,09 g, Błonnik pokarmowy 34,94 g, Białko roślinne 7,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,28 g, Białko ogółem 84,9 g, sól 0,21 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-05-01 - 2026-05-01

01.05 piątek
Śniadanie
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor
Drugie śniadanie
jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad
Krupnik /Alergeny: 1,7/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki mus owocowy
Podwieczorek
Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-05-01 - 2026-05-01

01.05 piątek
Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek
Pomarańcza /Alergeny: 7/
1990 Kcal; Sód 2327,24 mg, Węglowodany ogółem 279,2 g, w tym cukry 69,66 g, Tłuszcz 54,37 g, Błonnik pokarmowy 33,24 g, Białko roślinne 7,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,28 g, Białko ogółem 86,98 g, sól 0,21 g,