

2026-01-15 Czwartek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi(400g) / białko mleka, gluten zbóż / + Dżem (30g) 2. Masło (10g) / białko mleka / 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. <u>dieta podstawowa</u> : Zrazy pieczone z sosem koperkowym (100g) / gluten zbóż, jaja, białko mleka / + Surówka z kapusty białej (100g) / białko mleka / + Kasza gryczana (150g) <u>dieta łatwo strawna</u> : Zrazy pieczone (100g) / gluten zbóż, jaja, białko mleka / + Buraczki czerwone z jabłkiem (100g) + Kasza jęczmienna (150g)/ gluten zbóż / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <u>dieta podstawowa</u> : Sałatka rybno – jarzynowa (80g) / ryba –makreła, seler, białko mleka / <u>dieta łatwo strawna</u> : Pasta rybno – jarzynowa (80g) / ryba –makreła, seler, białko mleka / 2. Masło (10g) / białko mleka / 3. Chleb graham (75g) / mąka graham, mąka pszenna / 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1982 Białko [g]: 71,5 Tłuszcz [g]: 45,8 Kwasy tł.nasycone [g]:18,4 Węglowodany og. [g]: 333,09 Cukier [g]: 35,74 Błonnik [g]: 24,43 Sód [mg]: 2390,03 Sól [g]: 5,97	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1879,2 Białko [g]: 68,8 Tłuszcz [g]: 38,2 Kwasy tł.nasycone [g]:17,8 Węglowodany og. [g]: 328,91 Cukier [g]: 41,64 Błonnik [g]: 27,96 Sód [mg]: 2169,56 Sól [g]: 5,42
--	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż / + Pomidor (30g) 2. Masło (10g) / białko mleka / 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Zrazy pieczone z sosem koperkowym (100g) / gluten zbóż, jaja, białko mleka / + Surówka z kapusty białej (100g) / białko mleka / + Kasza gryczana (150g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) / mąka graham, mąka pszenna / 2. Masło (10g) / białko mleka / 3. Jajko (35g)	1. Pasta rybno – jarzynowa (80g) / ryba –makreła, seler, białko mleka / 2. Masło (10g) / białko mleka / 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 1874,4 Białko [g]: 70,1 Tłuszcz [g]: 40 Kwasy tł.nasycone [g]:17,8 Węglowodany og. [g]: 321,18 Cukier [g]: 34,52 Błonnik [g]: 25,85 Sód [mg]: 2282,78 Sól [g]:5,7

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

2026-01-16 Piątek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. dieta podstawowa: Zupa ogórkowa z ryżem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ dieta łatwo strawna: Zupa jarzynowa z ryżem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryba pieczona w jarzynach po grecku (200g) /ryba, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. dieta podstawowa: Surówka z kiszonej kapusty z olejem (100g) 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Twarożek (80g) / białko mleka, seler/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (75g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1304,8 Białko [g]: 57,1 Tłuszcz [g]: 35,5 Kwasy tł.nasycone [g]: 15,4 Węglowodany og. [g]: 196,03 Cukier [g]: 10,83 Błonnik [g]: 13,89 Sód [mg]: 1819,41 Sól [g]: 4,54	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1234 Białko [g]: 56,3 Tłuszcz [g]: 29,7 Kwasy tł.nasycone [g]: 14,9 Węglowodany og. [g]: 191,39 Cukier [g]: 9,12 Błonnik [g]: 12,08 Sód [mg]: 1663,71 Sól [g]:4,15
---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko pieczone (150g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryba pieczona w jarzynach po grecku (200g) /ryba, białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Surówka z kiszonej kapusty z olejem (100g) 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) /mąka graham, mąka pszenna/ 2. Ser topiony (17g)	1. Twarożek (80g) / białko mleka, seler/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 1498,2 Białko [g]: 63,6 Tłuszcz [g]: 42 Kwasy tł.nasycone [g]: 17,5 Węglowodany og. [g]: 231,47 Cukier [g]: 15,27 Błonnik [g]: 30,55 Sód [mg]: 1982,72 Sól [g]: 4,95
--

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

2026-01-17 Sobota
Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Pasta rybno-serowa (80g) / ryba, białko mleka/ 2. Masło (10g) / białko mleka/ 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <u>dieta podstawowa:</u> Zupa kapuśniak z ziemniakami (400g) / seler, gluten zbóż/ <u>dieta łatwo strawna:</u> Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (300g) / białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) / białko mleka/ 3. Chleb graham (75g) / mąka graham, mąka pszenna/ 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1260,1 Białko [g]: 49,2 Tłuszcz [g]: 31,4 Kwasy tł.nasycone [g]:16,6 Węglowodany og. [g]: 199,87 Cukier [g]: 20,9 Błonnik [g]: 9,44 Sód [mg]: 2420,55 Sól [g]: 6,05	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1260,1 Białko [g]: 49,2 Tłuszcz [g]: 31,4 Kwasy tł.nasycone [g]:16,6 Węglowodany og. [g]: 199,87 Cukier [g]: 20,9 Błonnik [g]: 9,44 Sód [mg]: 2420,55 Sól [g]: 6,05
--	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno-serowa (80g) / ryba, białko mleka/ 2. Masło (10g) / białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna/ / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (200g) / białko mleka/ mleka/	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (300g) / białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (150g) / białko mleka/	1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) / białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 1368,3 Białko [g]: 60,4 Tłuszcz [g]: 37,5 Kwasy tł.nasycone [g]: 20,3 Węglowodany og. [g]: 206,89 Cukier [g]: 32,54 Błonnik [g]: 19,52 Sód [mg]: 1911,15 Sól [g]: 4,77
--

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

2026-01-18 Niedziela

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g)	1. Zupa pomidorowa z zacierką (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/	1. Twarożek (80g) /białko mleka/ + Dżem (30g)
2. Masło (10g) /białko mleka/	2. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g)	2. Masło (10g) /białko mleka/
3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/	/białko mleka, gluten zbóż/	3. Chleb graham (75g) /mąka graham, mąka pszenna/
4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/	3. Surówka z kapusty pekińskiej (100g) /białko mleka/	4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/
5. Herbata napar bez cukru (250g)	4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/	5. Herbata napar bez cukru (250g)
	5. Herbata napar bez cukru (250g)	

Dieta podstawowa:	Dieta łatwo strawna:
Energia [kcal]: 1483,9	Energia [kcal]: 1483,9
Białko [g]: 59,4	Białko [g]: 59,4
Tłuszcz [g]: 54,6	Tłuszcz [g]: 54,6
Kwasy tł.nasycone [g]: 21,2	Kwasy tł.nasycone [g]: 21,2
Węglowodany og. [g]: 195,29	Węglowodany og. [g]: 195,29
Cukier [g]: 25,63	Cukier [g]: 25,63
Błonnik [g]: 13,42	Błonnik [g]: 13,42
Sód [mg]: 2121,76	Sód [mg]: 2121,76
Sól [g]: 5,3	Sól [g]: 5,3

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g)	1. Jogurt naturalny (150g)	1. Zupa pomidorowa z zacierką (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/	1. Krakersy (50g) /gluten zbóż, soja, białko mleka, jaja, orzechy	1. Twarożek (80g) /białko mleka/ + Pomidor (30g)
2. Masło (10g) /białko mleka/	/białko mleka/	2. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) /białko mleka, gluten zbóż/		2. Masło (10g) /białko mleka/
3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/		3. Surówka z kapusty pekińskiej (100g) /białko mleka/		3. Chleb graham (75g) /mąka graham, mąka pszenna/
4. Herbata napar bez cukru (250g)		4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/		4. Herbata napar bez cukru (250g)
		5. Herbata napar bez cukru (250g)		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:
Energia [kcal]: 1684,3
Białko [g]: 69,1
Tłuszcz [g]: 66,7
Kwasy tł.nasycone [g]: 28,3
Węglowodany og. [g]: 213,41
Cukier [g]: 22,73
Błonnik [g]: 23,28
Sód [mg]: 2368,09
Sól [g]: 5,92

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

2026-01-19 Poniedziałek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem i kiełbasą (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. <u>dieta podstawowa</u> : Naleśniki z serem białym (300g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja/ <u>dieta łatwo strawna</u> : Makaron z serem białym (300g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Galaretka drobiowa (180g) / soja, gluten zbóż, seler/ + Cytryna (10g) 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (75g) / mąka graham, mąka pszenna/ 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1839,2 Białko [g]: 82,2 Tłuszcz [g]: 61,7 Kwasy tł.nasycone [g]: 23,7 Węglowodany og. [g]: 246,25 Cukier [g]: 25,1 Błonnik [g]: 15,11 Sód [mg]: 3278,5 Sól [g]: 8,19	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 2016 Białko [g]: 90,4 Tłuszcz [g]: 50 Kwasy tł.nasycone [g]: 24,2 Węglowodany og. [g]: 307,63 Cukier [g]: 27,79 Błonnik [g]: 13,57 Sód [mg]: 3238,09 Sól [g]: 8,09
---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem i kiełbasą (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna/ / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (150g) / białko mleka/	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z serem białym (300g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) / mąka graham, mąka pszenna/ 2. Pasztet drobiowy (35g) / gluten zbóż, seler, białko mleka, soja/	1. Galaretka drobiowa (180g) / soja, gluten zbóż, seler/ + Cytryna (10g) 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 2205,9 Białko [g]: 102,3 Tłuszcz [g]: 57,2 Kwasy tł.nasycone [g]: 26,7 Węglowodany og. [g]: 333,71 Cukier [g]: 33,69 Błonnik [g]: 26,66 Sód [mg]: 3459,94 Sól [g]: 8,64

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzeża się zmiany w jadłospisie.

2026-01-19 Poniedziałek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem i kiełbasą (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z serem białym (300g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Galaretka drobiowa (180g) / soja, gluten zbóż, seler/ + Cytryna (10g) 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (75g) / mąka graham, mąka pszenna/ 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1839,2 Białko [g]: 82,2 Tłuszcz [g]: 61,7 Kwasy tł.nasycone [g]: 23,7 Węglowodany og. [g]: 246,25 Cukier [g]: 25,1 Błonnik [g]: 15,11 Sód [mg]: 3278,5 Sól [g]: 8,19	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 2016 Białko [g]: 90,4 Tłuszcz [g]: 50 Kwasy tł.nasycone [g]: 24,2 Węglowodany og. [g]: 307,63 Cukier [g]: 27,79 Błonnik [g]: 13,57 Sód [mg]: 3238,09 Sól [g]: 8,09
---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem i kiełbasą (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna/ / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (150g) / białko mleka/	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami. (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z serem białym (300g) / gluten zbóż, białko mleka, jaja/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) / mąka graham, mąka pszenna/ 2. Pasztet drobiowy (35g) / gluten zbóż, seler, białko mleka, soja/	1. Galaretka drobiowa (180g) / soja, gluten zbóż, seler/ + Cytryna (10g) 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 2205,9 Białko [g]: 102,3 Tłuszcz [g]: 57,2 Kwasy tł.nasycone [g]: 26,7 Węglowodany og. [g]: 333,71 Cukier [g]: 33,69 Błonnik [g]: 26,66 Sód [mg]: 3459,94 Sól [g]: 8,64

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

2026-01-20 Wtorek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Jajko (60g) 2. Sałatka ryżowa z warzywami (60g) /seler, białko mleka/ 3. Masło (10g) /białko mleka/ 4. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 5. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/ 6. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. <u>dieta podstawowa</u> : Pieczeń kminkowa (100g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/ + Surówka z kapusty białej (100g) /białko mleka/ + Kasza gryczana (150g) <u>dieta łatwo strawna</u> : Zrazy pieczone (100g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/ + Buraczki czerwone z jabłkiem (100g) + Kasza jęczmienna (150g) /gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <u>dieta podstawowa</u> : Sałatka rybno - jarzynowa (80g) /ryba, seler, białko mleka/ <u>dieta łatwo strawna</u> : Pasta rybno - jarzynowa (80g) /ryba, seler, białko mleka/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (75g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1828 Białko [g]: 68 Tłuszcz [g]: 56,8 Kwasy tł.nasycone [g]: 21 Węglowodany og. [g]: 272,28 Cukier [g]: 13,97 Błonnik [g]: 22,29 Sód [mg]: 2296,97 Sól [g]: 5,74	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1774,8 Białko [g]: 57,1 Tłuszcz [g]: 36,4 Kwasy tł.nasycone [g]: 14,9 Węglowodany og. [g]: 312,75 Cukier [g]: 17,22 Błonnik [g]: 16,52 Sód [mg]: 2294,38 Sól [g]: 5,73
---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Jajko (60g) 2. Sałatka ryżowa z warzywami (60g) /seler, białko mleka/ 3. Masło (10g) /białko mleka/ 4. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Zrazy pieczone (100g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/ + Surówka z kapusty białej (100g) /białko mleka/ + Kasza gryczana (150g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) /mąka graham, mąka pszenna/ 2. Ser topiony (17g) /białko mleka/	1. Pasta rybno - jarzynowa (80g) /ryba, seler, białko mleka/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 1973,5 Białko [g]: 70,3 Tłuszcz [g]: 40,7 Kwasy tł.nasycone [g]: 17,5 Węglowodany og. [g]: 350 Cukier [g]: 36,87 Błonnik [g]: 37,58 Sód [mg]: 2405,53 Sól [g]: 6,01

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzeżenie zmiany w jadłospisie.

2026-01-21 Środa
Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi (400g) /białko mleka, gluten zbóż/ + Dżem (30g) 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. <u>dieta podstawowa</u> : Gołąbek mięsno -ryżowy z sosem pomidorowym (150g) /gluten zbóż, białko mleka / + Ziemniaki (150g) białko mleka / <u>dieta łatwo strawna</u> : Risotto mięsno -ryżowe z sosem pomidorowym (300g) /gluten zbóż, białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <u>dieta podstawowa</u> : Salceson (70g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Ogórek kiszony (50g) <u>dieta łatwo strawna</u> : Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (75g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]:1675,9 Białko [g]: 57 Tłuszcz [g]: 59,7 Kwasy tł.nasycone [g]: 26,8 Węglowodany og. [g]: 234,73 Cukier [g]: 30,83 Błonnik [g]: 14,48 Sód [mg]: 2799,45 Sól [g]: 6,99	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]:1811,5 Białko [g]: 64,1 Tłuszcz [g]: 54,6 Kwasy tł.nasycone [g]: 26,6 Węglowodany og. [g]: 273,87 Cukier [g]: 35,03 Błonnik [g]: 16,06 Sód [mg]: 2022,63 Sól [g]: 5,05
--	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Ser żółty (40g) /białko mleka/ + Mix sałat z pomidorem, ogórkiem i olejem (60g) 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa kminkowa z lanym ciastem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Risotto mięsno -ryżowe z sosem pomidorowym (300g) /gluten zbóż, białko mleka / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) /mąka graham, mąka pszenna/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Jajko (35g)	1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]:1805,7 Białko [g]: 66,5 Tłuszcz [g]: 65,7 Kwasy tł.nasycone [g]: 32,6 Węglowodany og. [g]: 251,32 Cukier [g]: 13,47 Błonnik [g]: 28,74 Sód [mg]: 2083,88 Sól [g]: 5,2
--

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

2026-01-22 Czwartek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Twarożek (80g) /białko mleka / 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Zupa grysikowa z warzywami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. <u>dieta podstawowa</u> : Wątróbka drobiowa duszona z cebulą (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ + Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli (100g) <u>dieta łatwo strawna</u> : Pulpet drobiowy (100g) /białko mleka, gluten zbóż, jaja/ + Marchewka oprószana /białko mleka, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/+ Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (75g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1621,7 Białko [g]: 78,3 Tłuszcz [g]: 43,9 Kwasy tł.nasycone [g]: 17,6 Węglowodany og. [g]: 237,45 Cukier [g]: 15,48 Błonnik [g]: 18,44 Sód [mg]: 2180,6 Sól [g]: 5,45	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1598,5 Białko [g]: 81 Tłuszcz [g]: 35,8 Kwasy tł.nasycone [g]: 16,2 Węglowodany og. [g]: 248,22 Cukier [g]: 16,73 Błonnik [g]: 20,47 Sód [mg]: 1904,39 Sól [g]: 4,76
--	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Twarożek (80g) /białko mleka / 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kisiel (200g)	1. Zupa grysikowa z warzywami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Pulpet drobiowy (100g) /białko mleka, gluten zbóż, jaja/ + Marchewka oprószana /białko mleka, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) /mąka graham, mąka pszenna/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Jajko (35g)	1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/+ Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 1734,6 Białko [g]: 88,7 Tłuszcz [g]: 43,2 Kwasy tł.nasycone [g]: 19,8 Węglowodany og. [g]: 264,42 Cukier [g]: 16,83 Błonnik [g]: 33,56 Sód [mg]: 1909,61 Sól [g]: 4,77
--

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

2026-01-23 Piątek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin / 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia / 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna / 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler / 2. <u>dieta podstawowa</u> : Kopytka z sosem pieczarkowym (200g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / + Surówka z kiszonej kapusty z olejem (100g) <u>dieta łatwo strawna</u> : Kopytka (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / + Jarzynka duszona (100g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Twarożek (80g) / białko mleka / 2. Masło (10g) / białko mleka / 3. Chleb graham (75g) / mąka graham, mąka pszenna / 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna / 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1236,6 Białko [g]: 42,1 Tłuszcz [g]: 36,7 Kwasy tł.nasycone [g]: 16,1 Węglowodany og. [g]: 190,5 Cukier [g]: 8,82 Błonnik [g]: 12,24 Sód [mg]: 1546,67 Sól [g]: 3,86	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1598,5 Białko [g]: 81 Tłuszcz [g]: 35,8 Kwasy tł.nasycone [g]: 16,2 Węglowodany og. [g]: 248,22 Cukier [g]: 16,73 Błonnik [g]: 20,47 Sód [mg]: 1904,39 Sól [g]: 4,76
--	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Barszcz biały z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin / 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (150g) /białko mleka/	1. Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler / 2. Kopytka (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / + Surówka z kiszonej kapusty z olejem (100g) 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułki grahamki (50g) / mąka graham, mąka pszenna / 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Ser żółty (20g) /białko mleka/	1. Twarożek (80g) / białko mleka / 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna / 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 1425,2 Białko [g]: 55,1 Tłuszcz [g]: 40,8 Kwasy tł.nasycone [g]: 24,1 Węglowodany og. [g]: 221,72 Cukier [g]: 21,2 Błonnik [g]: 25,15 Sód [mg]: 1542,99 Sól [g]: 3,85
--

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

2026-01-24 Sobota

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Pasta rybno - serowa (80g) / ryba – makrela, białko mleka/ 2. Masło (10g) / białko mleka/ 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Zupa koperkowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. <u>dieta podstawowa:</u> Kaszanka zasmażana z cebulą (100g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ + Ogórek kiszony (80g) <u>dieta łatwo strawna:</u> Potrawka drobiowo-jarzynowa (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) / białko mleka/ 3. Chleb graham (75g) / mąka graham, mąka pszenna/ 4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1576 Białko [g]: 79,4 Tłuszcz [g]: 46,8 Kwasy tł.nasycone [g]: 18,3 Węglowodany og. [g]: 217,33 Cukier [g]:13,04 Błonnik [g]: 16,46 Sód [mg]: 3123,8 Sól [g]: 7,8	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1190,3 Białko [g]: 40,9 Tłuszcz [g]: 29,1 Kwasy tł.nasycone [g]: 16,6 Węglowodany og. [g]: 197,1 Cukier [g]:15,4 Błonnik [g]: 12,06 Sód [mg]: 1407,14 Sól [g]:3,51
--	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta rybno - serowa (80g) / ryba – makrela, białko mleka/ 2. Masło (10g) / białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (150g) / białko mleka/	1. Zupa koperkowa z makaronem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Potrawka drobiowo-jarzynowa (150g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko (150g)	1. Wędlina (40g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) / białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 1518,1 Białko [g]: 84,6 Tłuszcz [g]: 36,9 Kwasy tł.nasycone [g]: 17,1 Węglowodany og. [g]: 227,93 Cukier [g]:32,07 Błonnik [g]: 32,21 Sód [mg]: 1794,71 Sól [g]:4,48
--

* W zakładzie używa się alergenów, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań już gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.