

2026-01-25 Niedziela

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Krem twarogowy (30g) /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 pomidorowa z ryżem (400g) /białko mleka, seler/ 2. Filet drobiowy w sosie curry (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Marchewka z groszkiem (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ 5. 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:	Dieta łatwo strawna:
Energia [kcal]: 1844.4	Energia [kcal]: 1844.4
Białko [g]: 73.5	Białko [g]: 73.5
Tłuszcz [g]: 33.1	Tłuszcz [g]: 33.1
Kwasy tł.nasycone [g]: 13.7	Kwasy tł.nasycone [g]: 13.7
Węglowodany og. [g]: 322.69	Węglowodany og. [g]: 322.69
Cukier [g]: 28.21	Cukier [g]: 28.21
Błonnik [g]: 19.33	Błonnik [g]: 19.33
Sód [mg]: 1914.16	Sód [mg]: 1914.16
Sól [g]: 4.78	Sól [g]: 4.78

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Krem twarogowy (30g) /białko mleka/ 3. Masło (10g) /białko mleka/ 4. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (150g) /białko mleka/ 2. Filet drobiowy w sosie curry (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem (400g) /białko mleka, seler/ 2. Filet drobiowy w sosie curry (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko pieczone (150g)	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]: 1923.9
Białko [g]: 78
Tłuszcz [g]: 38
Kwasy tł.nasycone [g]: 15
Węglowodany og. [g]: 332.51
Cukier [g]: 32.73
Błonnik [g]: 30.51
Sód [mg]: 1913.55
Sól [g]: 4.78

* 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.

2026-01-26 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. Zupa krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. <u>dieta podstawowa</u> : Bigos z kapusty mieszanej (300g) / białko mleka, gluten zbóż, soja, seler, gorczyca / + Bułka pszenna (100g) / mąka pszenna, mąka żytnia / <u>dieta łatwo strawna</u> : Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja, seler / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Pasta rybno - serowa (80g) / ryba, 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]: 1687.5 Białko [g]: 71 Tłuszcz [g]: 57.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 24.2 Węglowodany og. [g]: 228.2 Cukier [g]: 13.79 Błonnik [g]: 14.73 Sód [mg]: 2853.32 Sól [g]: 7.13	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1844.4 Białko [g]: 73.5 Tłuszcz [g]: 33.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 13.7 Węglowodany og. [g]: 322.69 Cukier [g]: 28.21 Błonnik [g]: 19.33 Sód [mg]: 1914.16 Sól [g]: 4.78
--	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z kiełbasą i jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin / 2. Masło (10g) 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (150g) /białko mleka/ 2. Masło (10g)	1. Zupa krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / białko mleka, gluten zbóż, jaja, seler / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) / mąka graham, mąka pszenna / 2. Ser topiony (17g) /białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	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)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 1899.8 Białko [g]: 83.1 Tłuszcz [g]: 66.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 29.4 Węglowodany og. [g]: 254.06 Cukier [g]: 20.89 Błonnik [g]: 25.93 Sód [mg]: 2154.57 Sól [g]: 5.38
--

* 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.

2026-01-27 Wtorek
Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Sałatka brokułowo – kalafiorowa z jarzynami (60g) /białko mleka/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/ 5. Kawa z mlekiem bez cukru (250g) /gluten zbóż, białko mleka/	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, możliwość jaj/ 2. <u>dieta podstawowa</u> : Racuchy drożdżowe z jabłkiem (300g) /gluten zbóż, jaja, białko mleka/ <u>dieta łatwo strawna</u> : Makaron z serem białym (300g) /gluten zbóż, jaja, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Pasta jajeczna (80g) /białko mleka, jaja/ + Roszponka (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]: 1762.4 Białko [g]: 62.2 Tłuszcz [g]: 54.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 19 Węglowodany og. [g]: 262.42 Cukier [g]: 32.01 Błonnik [g]: 14.71 Sód [mg]: 2124.5 Sól [g]: 5.31	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1918 Białko [g]: 87.6 Tłuszcz [g]: 44.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.9 Węglowodany og. [g]: 296.68 Cukier [g]: 27.74 Błonnik [g]: 10.75 Sód [mg]: 2142.81 Sól [g]: 5.35
--	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Sałatka brokułowo – kalafiorowa z jarzynami (60g) /białko mleka/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Kawa z mlekiem bez cukru (250g) /gluten zbóż, białko mleka/	1. Kefir (150g) /białko mleka/	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, możliwość jaj/ 2. Makaron z serem białym (300g) /gluten zbóż, jaja, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) /mąka graham, mąka pszenna/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Wędlina (20g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/	1. Pasta jajeczna (80g) /białko mleka, jaja/ + Roszponka (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]: 2093.1 Białko [g]: 99 Tłuszcz [g]: 52 Kwasy tł.nasycone [g]: 27.2 Węglowodany og. [g]: 319.05 Cukier [g]: 33.38 Błonnik [g]: 23.84 Sód [mg]: 2265.07 Sól [g]: 5.66
--

* 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

2026-01-27 Wtorek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Sałatka brokułowo – kalafiorowa z jarzynami (60g) /białko mleka/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/ 4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/ 5. Kawa z mlekiem bez cukru (250g) /gluten zbóż, białko mleka/	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, możliwość jaj/ 2. Makaron z serem białym (300g) /gluten zbóż, jaja, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Pasta jajeczna (80g) /białko mleka, jaja/ + Roszponka (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]: 1762.4 Białko [g]: 62.2 Tłuszcz [g]: 54.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 19 Węglowodany og. [g]: 262.42 Cukier [g]: 32.01 Błonnik [g]: 14.71 Sód [mg]: 2124.5 Sól [g]: 5.31	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1918 Białko [g]: 87.6 Tłuszcz [g]: 44.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.9 Węglowodany og. [g]: 296.68 Cukier [g]: 27.74 Błonnik [g]: 10.75 Sód [mg]: 2142.81 Sól [g]: 5.35
--	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Sałatka brokułowo – kalafiorowa z jarzynami (60g) /białko mleka/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Kawa z mlekiem bez cukru (250g) /gluten zbóż, białko mleka/	1. Kefir (150g) /białko mleka/	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, możliwość jaj/ 2. Makaron z serem białym (300g) /gluten zbóż, jaja, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) /mąka graham, mąka pszenna/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Wędlina (20g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/	1. Pasta jajeczna (80g) /białko mleka, jaja/ + Roszponka (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]: 2093.1 Białko [g]: 99 Tłuszcz [g]: 52 Kwasy tł.nasycone [g]: 27.2 Węglowodany og. [g]: 319.05 Cukier [g]: 33.38 Błonnik [g]: 23.84 Sód [mg]: 2265.07 Sól [g]: 5.66
--

* 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

2026-01-28 Środa

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Pasztet drobiowo-jarzynowy własny (80g) / gluten zbożowy, seler, białko mleka / + Pasta pomidorowa z jabłkiem (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 zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, gluten zbóż / 2. <u>dieta podstawowa</u> : Zrazy pieczone z mięsa mielonego (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / + Surówka z kapusty białej (100g) / białko mleka / + Kasza gryczana (150g) <u>dieta lekkostrawna</u> : Zrazy pieczone z mięsa mielonego (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / + Buraczki z jabłkiem (100g) + Kasza jęczmienna (150g) / gluten zbóż / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	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)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1830 Białko [g]: 69.9 Tłuszcz [g]: 47.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.5 Węglowodany og. [g]: 290.2 Cukier [g]: 12.72 Błonnik [g]: 20.06 Sód [mg]: 2240.99 Sól [g]: 5.6	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1719.3 Białko [g]: 66.3 Tłuszcz [g]: 39.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 16.6 Węglowodany og. [g]: 286.48 Cukier [g]: 17.92 Błonnik [g]: 23.67 Sód [mg]: 2095.81 Sól [g]: 5.23
---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasztet drobiowo-jarzynowy własny (80g) / gluten zbożowy, seler, białko mleka / + Pasta pomidorowa z jabłkiem (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 zalewajka z ziemniakami (400g) / białko mleka, gluten zbóż / 2. Zrazy pieczone z mięsa mielonego (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / + 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. 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]: 2032.9 Białko [g]: 76.5 Tłuszcz [g]: 50.2 Kwasy tł.nasycone [g]: 20.8 Węglowodany og. [g]: 334.94 Cukier [g]: 32.06 Błonnik [g]: 32.85 Sód [mg]: 2113.18 Sól [g]: 5.28
--

* 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.

2026-01-29 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 kminkowa z lanym ciastem (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. dieta podstawowa : Roladki drobiowe duszone w sosie własnym (100g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / + Sałatka z ogórka kiszzonego z musztardą (100g) / gorczyca / dieta łatwo strawna : Pulpet drobiowy gotowany (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / + Marchewka z groszkiem (100g) / białko mleka, gluten zbóż / 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jajko w sosie majonezowo - jogurtowym (100g) / jaja, 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)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1531.1 Białko [g]: 59.8 Tłuszcz [g]: 42.2 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.3 Węglowodany og. [g]: 236.15 Cukier [g]: 36.72 Błonnik [g]: 16.28 Sód [mg]: 2358.86 Sól [g]: 5.89	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1534.7 Białko [g]: 64.3 Tłuszcz [g]: 36.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.6 Węglowodany og. [g]: 245.83 Cukier [g]: 36.87 Błonnik [g]: 17.62 Sód [mg]: 1962.48 Sól [g]: 4.9
---	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Ser żółty (40g) / białko mleka / + Pomidor (30g) 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. Pulpet drobiowy gotowany (100g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż / + Sałatka z ogórka kiszzonego z musztardą (100g) / gorczyca / 3. Ziemniaki (150g) / białko mleka / 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) / mąka graham, mąka pszenna / 2. Paszтет drobiowy (35g) / białko mleka, gluten zbóż, soja / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jajko w sosie majonezowo - jogurtowym (100g) / jaja, 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]: 1475.3 Białko [g]: 65.2 Tłuszcz [g]: 41.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 20.8 Węglowodany og. [g]: 225.5 Cukier [g]: 25.06 Błonnik [g]: 30.09 Sód [mg]: 2153.46 Sól [g]: 5.38

* 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

2026-01-30 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/ + Ser topiony (17g) /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 kalafiorowa z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryba pieczona z warzywami po grecku (150g) / gluten zbóż, seler, białko mleka/ 3. <u>dieta podstawowa:</u> Surówka z kiszonej kapusty z olejem (100g) 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. <u>dieta podstawowa:</u> Ser żółty (40g) /białko mleka/ + Ogórek kisz. (40g) <u>dieta łatwo strawna:</u> 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]: 1390.8 Białko [g]: 58.1 Tłuszcz [g]: 43.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.9 Węglowodany og. [g]: 199.3 Cukier [g]: 9.64 Błonnik [g]: 14.62 Sód [mg]: 2003.37 Sól [g]: 5	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1320 Białko [g]: 57.2 Tłuszcz [g]: 37.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.5 Węglowodany og. [g]: 194.66 Cukier [g]: 7.93 Błonnik [g]: 12.81 Sód [mg]: 1847.67 Sól [g]: 4.61
--	---

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/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Ryba pieczona z warzywami po grecku (150g) / gluten zbóż, seler, białko mleka/ 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. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Ser topiony (17g) /białko mleka/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	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]: 1554.2 Białko [g]: 68.1 Tłuszcz [g]: 49.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 25.7 Węglowodany og. [g]: 222.64 Cukier [g]: 16.21 Błonnik [g]: 27.71 Sód [mg]: 2168.07 Sól [g]: 5.42
--

* 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.

2026-01-31 Sobota

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ + Pasta pomidorowa z jabłkiem (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. <u>dieta podstawowa:</u> Zupa kapuśniak z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ <u>dieta łatwo strawna:</u> Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 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]: 1277.5 Białko [g]: 45 Tłuszcz [g]: 32.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 16.5 Węglowodany og. [g]: 206.77 Cukier [g]: 21.55 Błonnik [g]: 11.64 Sód [mg]: 2003.12 Sól [g]: 5	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1465.3 Białko [g]: 60.8 Tłuszcz [g]: 43.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 21.2 Węglowodany og. [g]: 213.79 Cukier [g]: 26.77 Błonnik [g]: 14.44 Sód [mg]: 1923.29 Sól [g]: 4.8
--	---

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (50g) /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)	1. Jabłko pieczone (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (300g) /białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (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]: 1540.7 Białko [g]: 65.6 Tłuszcz [g]: 47 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.9 Węglowodany og. [g]: 227.2 Cukier [g]: 44.25 Błonnik [g]: 27.22 Sód [mg]: 1724.84 Sól [g]: 4.31
--

* 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.

2026-02-01 Niedziela
Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Krem z twarożku (50g) /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 ryżem (400g) /białko mleka, seler, możliwość glutenu/ 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) 5. 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]: 1575.9 Białko [g]: 77.4 Tłuszcz [g]: 59.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.2 Węglowodany og. [g]: 191.78 Cukier [g]: 15.33 Błonnik [g]: 18.08 Sód [mg]: 2239.97 Sól [g]: 5.59	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1575.9 Białko [g]: 77.4 Tłuszcz [g]: 59.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 22.2 Węglowodany og. [g]: 191.78 Cukier [g]: 15.33 Błonnik [g]: 18.08 Sód [mg]: 2239.97 Sól [g]: 5.59
---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, gluten zbóż/ 2. Krem z twarożku (50g) /białko mleka/ 3. Masło (10g) /białko mleka/ 4. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (250g) /białko mleka/	1. Zupa jarzynowa z ryżem (400g) /białko mleka, seler, możliwość glutenu/ 2. Gulasz wieprzowy z jarzynami (150g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 4. Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Krakersy (50g) /gluten zbóż, soja, białko mleka, jaja, orzechy/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	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]: 1809.8 Białko [g]: 86.9 Tłuszcz [g]: 71.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 29.3 Węglowodany og. [g]: 218.78 Cukier [g]: 22.41 Błonnik [g]: 28.16 Sód [mg]: 2486.57 Sól [g]: 6.21
--

* 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, męczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

2026-02-02 **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) / gluten zbóż, jaja, białko mleka/ <u>dieta łatwo strawna</u> : Makaron z serem białym (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Galaretką drobiową (180g) / soja, gorczyca, 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]: 1663.7 Białko [g]: 76.5 Tłuszcz [g]: 59.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 23.1 Węglowodany og. [g]: 209.74 Cukier [g]: 19.9 Błonnik [g]: 10.61 Sód [mg]: 3010.33 Sól [g]: 7.52	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1840.5 Białko [g]: 84.8 Tłuszcz [g]: 48.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 23.6 Węglowodany og. [g]: 271.12 Cukier [g]: 22.59 Błonnik [g]: 9.07 Sód [mg]: 2970.37 Sól [g]: 7.42
--	---

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. Kefir (150g) / białko mleka/	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z serem białym (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) / mąka graham, mąka pszenna/ 2. Pasztet drobiowy (35g) / białko mleka, soja, gluten zbóż/	1. Galaretką drobiową (180g) / soja, gorczyca, 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]: 2096 Białko [g]: 98.3 Tłuszcz [g]: 56.2 Kwasy tł.nasycone [g]: 26.3 Węglowodany og. [g]: 310.77 Cukier [g]: 28.6 Błonnik [g]: 23.6 Sód [mg]: 3220.12 Sól [g]: 8.05
--

* 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.

2026-02-02 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 /	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż /	1. Galaretką drobiową (180g) / soja, gorczyca, seler / + Cytryna (10g)
2. Masło (10g) / białko mleka /	2. Makaron z serem białym (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż /	2. Masło (10g) / białko mleka /
3. Chleb pszenny baltonowski (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia /	3. Herbata napar bez cukru (250g)	3. Chleb graham (75g) / mąka graham, mąka pszenna /
4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna /		4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna /
5. Herbata napar bez cukru (250g)		5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa:	Dieta łatwo strawna:
Energia [kcal]: 1663.7	Energia [kcal]: 1840.5
Białko [g]: 76.5	Białko [g]: 84.8
Tłuszcz [g]: 59.9	Tłuszcz [g]: 48.3
Kwasy tł.nasycone [g]: 23.1	Kwasy tł.nasycone [g]: 23.6
Węglowodany og. [g]: 209.74	Węglowodany og. [g]: 271.12
Cukier [g]: 19.9	Cukier [g]: 22.59
Błonnik [g]: 10.61	Błonnik [g]: 9.07
Sód [mg]: 3010.33	Sód [mg]: 2970.37
Sól [g]: 7.52	Sól [g]: 7.42

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 /	1. Kefir (150g) / białko mleka /	1. Barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż /	1. Bułka graham (50g) / mąka graham, mąka pszenna /	1. Galaretką drobiową (180g) / soja, gorczyca, seler / + Cytryna (10g)
2. Masło (10g) / białko mleka /		2. Makaron z serem białym (300g) / białko mleka, jaja, gluten zbóż /	2. Paszтет drobiowy (35g) / białko mleka, soja, gluten zbóż /	2. Masło (10g) / białko mleka /
3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna /		3. Herbata napar bez cukru (250g)		3. Chleb graham (125g) / mąka graham, mąka pszenna /
4. Herbata napar bez cukru (250g)				4. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:
Energia [kcal]: 2096
Białko [g]: 98.3
Tłuszcz [g]: 56.2
Kwasy tł.nasycone [g]: 26.3
Węglowodany og. [g]: 310.77
Cukier [g]: 28.6
Błonnik [g]: 23.6
Sód [mg]: 3220.12
Sól [g]: 8.05

* 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.

2026-02-03 Wtorek

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, jaja / 2. <u>dieta podstawowa</u> : Fasolka po bretońsku (300g) / białko mleka, gluten zbóż, soja, seler, gorczyca / + Bułka pszenna (100g) / mąka pszenna, mąka żytnia / <u>dieta łatwo strawna</u> : Ryż z filetem drobiowym i jarzynami (300g) / białko mleka, seler, możliwość glutenu / 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]: 2066.8 Białko [g]: 82.1 Tłuszcz [g]: 56.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 25.3 Węglowodany og. [g]: 321 Cukier [g]: 38.28 Błonnik [g]: 29.4 Sód [mg]: 2641.35 Sól [g]: 6.6	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1755.7 Białko [g]: 69 Tłuszcz [g]: 42.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.3 Węglowodany og. [g]: 281.87 Cukier [g]: 34.56 Błonnik [g]: 16.55 Sód [mg]: 1825.41 Sól [g]: 4.56
--	--

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. Jabłko pieczone (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja / 2. Ryż z filetem drobiowym i jarzynami (300g) / białko mleka, seler, możliwość glutenu / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) / mąka graham, mąka pszenna / 2. Humus (25g) / sezam / 3. Masło (5g) / białko mleka /	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]: 1665.4 Białko [g]: 66.6 Tłuszcz [g]: 39.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 13.6 Węglowodany og. [g]: 273.54 Cukier [g]: 24.97 Błonnik [g]: 25.51 Sód [mg]: 2073.63 Sól [g]: 5.18
--

* 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.

