

2025-12-26 Piątek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ 2. Miks sałat z białym serem, pomidorem i ogórkiem (60g) /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. Filet drobiowy w sosie curry (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ 3. Marchewka z groszkiem (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ 4. Ryż na sypko (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Piernik (100g) /białko mleka, jaja, gluten zbóż/ 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 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. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 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)

Dieta podstawowa: Energia [kcal]: 1994.6 Białko [g]: 74 Tłuszcz [g]: 42.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.3 Węglowodany og. [g]: 339.05 Cukier [g]: 29.46 Błonnik [g]: 19.74 Sód [mg]: 2276.96 Sól [g]: 5.69	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1994.6 Białko [g]: 74 Tłuszcz [g]: 42.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.3 Węglowodany og. [g]: 339.05 Cukier [g]: 29.46 Błonnik [g]: 19.74 Sód [mg]: 2276.96 Sól [g]: 5.69
---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ 2. Miks sałat z białym serem, pomidorem i ogórkiem (60g) /białko mleka/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Sok (200g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Filet drobiowy w sosie curry (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ 3. Marchewka z groszkiem (100g) /białko mleka, gluten zbóż/ 4. Ryż na sypko (150g) 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko pieczone (100g) 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 3. Masło (10g) /białko mleka/ 4. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 3. Masło (10g) /białko mleka/ 4. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Energia [kcal]: 1730.4 Białko [g]: 68.8 Tłuszcz [g]: 32.2 Kwasy tł.nasycone [g]: 13.8 Węglowodany og. [g]: 307.64 Cukier [g]: 41.82 Błonnik [g]: 32.79 Sód [mg]: 1916.51 Sól [g]: 4.79
--

* 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.

2025-12-27 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 krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. <u>dieta podstawowa</u> : Łazanki (300g) / gluten zbóż, białko mleka, seler, jaja / <u>dieta łatwo strawna</u> : Makaron z jarzynami (300g) / gluten zbóż, białko mleka, seler, jaja / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Pasta jajeczna z musztarda i majerankiem (80g) / jaja, białko mleka, gorczyca / 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]: 1709.1 Białko [g]: 66.5 Tłuszcz [g]: 42.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 17.2 Węglowodany og. [g]: 276.15 Cukier [g]: 15.68 Błonnik [g]: 21.41 Sód [mg]: 2014.04 Sól [g]: 5.03	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1885.6 Białko [g]: 73.4 Tłuszcz [g]: 38.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 17 Węglowodany og. [g]: 322.31 Cukier [g]: 18.14 Błonnik [g]: 20.41 Sód [mg]: 1762.9 Sól [g]: 4.4
---	--

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. Kisiel (150g)	1. Zupa krupnik z ziemniakami (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż / 2. Makaron z jarzynami (300g) / gluten zbóż, białko mleka, seler, jaja / 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (150g) / białko mleka /	1. Pasta jajeczna z musztarda i majerankiem (80g) / jaja, białko mleka, gorczyca / 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]: 2012.8 Białko [g]: 78.8 Tłuszcz [g]: 40.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.7 Węglowodany og. [g]: 347.87 Cukier [g]: 38.33 Błonnik [g]: 30.49 Sód [mg]: 1617.1 Sól [g]: 4.04

* 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.

2025-12-28 Niedziela

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 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 kalafiorowa z makaronem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) /gluten zbóż, białko mleka, seler/ 3. Surówka z kapusty pekińskiej (100g) /białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Twarożek (80g) /białko mleka/ + Pomidor (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)

Dieta podstawowa:	Dieta łatwo strawna:
Energia [kcal]: 1697.1	Energia [kcal]: 1697.1
Białko [g]: 70.3	Białko [g]: 70.3
Tłuszcz [g]: 56.2	Tłuszcz [g]: 56.2
Kwasy tł.nasycone [g]: 31.4	Kwasy tł.nasycone [g]: 31.4
Węglowodany og. [g]: 237.74	Węglowodany og. [g]: 237.74
Cukier [g]: 15.69	Cukier [g]: 15.69
Błonnik [g]: 20.69	Błonnik [g]: 20.69
Sód [mg]: 2013.6	Sód [mg]: 2013.6
Sól [g]: 5.03	Sól [g]: 5.03

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ 2. Pasta pomidorowa z jabłkiem (30g) 3. Masło (10g) /białko mleka/ 4. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko pieczone (100g)	1. Zupa kalafiorowa z makaronem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Gulasz drobiowy z jarzynami (150g) /gluten zbóż, białko mleka, seler/ 3. Surówka z kapusty pekińskiej (100g) /białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	Krakersy (50g) /gluten zbóż, soja, białko mleka, jaja, orzechy/	1. Twarożek (80g) /białko mleka/ + Pomidor (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]: 1916.9
Białko [g]: 74.4
Tłuszcz [g]: 66.1
Kwasy tł.nasycone [g]: 36.9
Węglowodany og. [g]: 272.71
Cukier [g]: 30.2
Błonnik [g]: 33.47
Sód [mg]: 2177.85
Sól [g]: 5.44

* 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 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.

2025-12-29 Poniedziałek
Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Żurek z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin /	1. Zupa krupnik z kaszy pęczak (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż /	1. Pasta rybno - serowa (80g) / ryba, białko mleka /
2. Masło (10g) / białko mleka /	2. <u>dieta podstawowa</u> : Fasolka po bretońsku (300g) / soja, gluten zbóż, seler, gorczyca, białko mleka / +	2. Masło (10g) / białko mleka /
3. Chleb pszenny baltonowski (75g) / mąka pszenna, mąka żytnia /	Bułka pszenna (100g) / gluten zbóż /	3. Chleb graham (75g) / mąka graham, mąka pszenna /
4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna /	<u>dieta łatwo strawna</u> : Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja /	4. Bułka wrocławska (50g) / mąka pszenna /
5. Herbata napar bez cukru (250g)	3. Herbata napar bez cukru (250g)	5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa:	Dieta łatwo strawna:
Energia [kcal]: 2296	Energia [kcal]: 1812.2
Białko [g]: 99.2	Białko [g]: 70.4
Tłuszcz [g]: 66.9	Tłuszcz [g]: 51.7
Kwasy tł.nasycone [g]: 27.9	Kwasy tł.nasycone [g]: 21.7
Węglowodany og. [g]: 341.46	Węglowodany og. [g]: 275.09
Cukier [g]: 17.37	Cukier [g]: 17.58
Błonnik [g]: 34.65	Błonnik [g]: 18.05
Sód [mg]: 3220.1	Sód [mg]: 2331.42
Sól [g]: 8.05	Sól [g]: 5.82

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Żurek z jajkiem (400g) / mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin /	1. Jogurt naturalny (150g) / białko mleka /	1. Zupa krupnik z kaszy pęczak (400g) / białko mleka, seler, gluten zbóż /	1. Bułka graham (50g) / mąka graham, mąka pszenna /	1. Pasta rybno - serowa (80g) / ryba, białko mleka /
2. Masło (10g) / białko mleka /		2. Makaron z mięsem i jarzynami (300g) / białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja /	2. Ser topiony (17g) / białko mleka /	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]: 1985.2
Białko [g]: 81.8
Tłuszcz [g]: 57.5
Kwasy tł.nasycone [g]: 25.2
Węglowodany og. [g]: 300.5
Cukier [g]: 23.78
Błonnik [g]: 31.15
Sód [mg]: 2499.27
Sól [g]: 6.24

* 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.

2025-12-30 Wtorek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ 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 barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Ryż z sosem jogurtowo – owocowym (300g) /białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Pasta jajeczna z zieleniną (40g) /jaja, białko mleka/+ 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]: 1509.2 Białko [g]: 51.5 Tłuszcz [g]: 35.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.6 Węglowodany og. [g]: 252.47 Cukier [g]: 34.72 Błonnik [g]: 14.48 Sód [mg]: 2251.17 Sól [g]: 5.62	Dieta łatwo strawna: Energia [kcal]: 1509.2 Białko [g]: 51.5 Tłuszcz [g]: 35.8 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.6 Węglowodany og. [g]: 252.47 Cukier [g]: 34.72 Błonnik [g]: 14.48 Sód [mg]: 2251.17 Sól [g]: 5.62
---	--

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Kefir (200g) /białko mleka/ 2. Ryż zapiiekany z jabłkiem i cynamonem (300g) /białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/ 2. Ryż zapiiekany z jabłkiem i cynamonem (300g) /białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Bułka graham (50g) /mąka graham, mąka pszenna/ 2. Paszтет drobiowy (35g) /gluten zbóż, soja, białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Pasta jajeczna z zieleniną (40g) /jaja, białko mleka/ + 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]: 1322.6 Białko [g]: 47.3 Tłuszcz [g]: 32.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 15 Węglowodany og. [g]: 221.87 Cukier [g]: 31.73 Błonnik [g]: 25.66 Sód [mg]: 2335.87 Sól [g]: 5.83
--

* 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.

2025-12-31 Środa

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Zupa mleczna z lanym ciastem (400g) /białko mleka, gluten zbóż, jaja/ + Dżem (30g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/	1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (80g) /białko mleka/ + Roszponka (10g)
2. Masło (10g) /białko mleka/	2. Zrazy pieczone (100g) /gluten zbóż, białko mleka, jaja/	2. Masło (10g) /białko mleka/
3. Chleb pszenny baltonowski (75g) /mąka pszenna, mąka żytnia/	3. dieta podstawowa: Surówka z kapusty czerwonej z olejem (100g) + Kasza gryczana (150g)	3. Chleb graham (75g) /mąka graham, mąka pszenna/
4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/	dieta łatwo strawna: Buraczki z jabłkiem (100g) + Kasza jęczmienna (150g) /gluten zbóż/	4. Bułka wrocławska (50g) /mąka pszenna/
5. Herbata napar bez cukru (250g)	4. Herbata napar bez cukru (250g)	5. Herbata napar bez cukru (250g)

Dieta podstawowa:	Dieta łatwo strawna:
Energia [kcal]: 1886.3	Energia [kcal]: 1879.7
Białko [g]: 66.4	Białko [g]: 59
Tłuszcz [g]: 41	Tłuszcz [g]: 35.9
Kwasy tł.nasycone [g]: 17.7	Kwasy tł.nasycone [g]: 16.7
Węglowodany og. [g]: 319.8	Węglowodany og. [g]: 337.11
Cukier [g]: 37.23	Cukier [g]: 37.66
Błonnik [g]: 14.03	Błonnik [g]: 14.17
Sód [mg]: 2019.83	Sód [mg]: 2050.25
Sól [g]: 5.04	Sól [g]: 5.12

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Ser żółty (40g) /białko mleka/ + Ogórek kiszony (60g)	1. Jabłko (150g)	1. Zupa jarzynowa z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/	1. Bułka graham (50g) /mąka graham, mąka pszenna/	1. Twarożek z prażonym słonecznikiem (80g) /białko mleka/ + Roszponka (10g)
2. Masło (10g) /białko mleka/		2. Zrazy pieczone (100g) / gluten zbóż, jaja/ + Surówka z kapusty czerwonej z olejem (100g) + kasza gryczana (150g)	2. Masło (5g) /białko mleka/	2. Masło (10g) /białko mleka/
3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/		4. Herbata napar bez cukru (250g)	3. Jajko (35g)	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]: 1936.1
Białko [g]: 70.5
Tłuszcz [g]: 50.5
Kwasy tł.nasycone [g]: 23.6
Węglowodany og. [g]: 314.32
Cukier [g]: 25.03
Błonnik [g]: 29.22
Sód [mg]: 2471.63
Sól [g]: 6.17

* 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.

2026-01-01 Czwartek

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ + Sałatka ryżowa z jarzynami (60g) /białko mleka, seler/ 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. Rosół drobiowy z makaronem (400g) /białko mleka, gluten zbóż, jaja/ 2. Pieczone udko z kurczaka (150g) 3. Surówka z kapusty pekińskiej (100g) /białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 5. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, 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]: 1738.6	Energia [kcal]: 1738.6
Białko [g]: 93.3	Białko [g]: 93.3
Tłuszcz [g]: 51.3	Tłuszcz [g]: 51.3
Kwasy tł.nasycone [g]: 18.8	Kwasy tł.nasycone [g]: 18.8
Węglowodany og. [g]: 235.14	Węglowodany og. [g]: 235.14
Cukier [g]: 14.35	Cukier [g]: 14.35
Błonnik [g]: 18.7	Błonnik [g]: 18.7
Sód [mg]: 2490.58	Sód [mg]: 2490.58
Sól [g]: 6.22	Sól [g]: 6.22

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ + Sałatka ryżowa z jarzynami (60g) /białko mleka, seler/ 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. Rosół drobiowy z makaronem (400g) /białko mleka, gluten zbóż, jaja/ 2. Gotowane udko z kurczaka (150g) 3. Surówka z kapusty pekińskiej (100g) /białko mleka/ 4. Ziemniaki (150g) /białko mleka/ 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, seler, 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]: 1972.4
Białko [g]: 102.7
Tłuszcz [g]: 63.3
Kwasy tł.nasycone [g]: 25.9
Węglowodany og. [g]: 262.14
Cukier [g]: 21.44
Błonnik [g]: 28.78
Sód [mg]: 2737.18
Sól [g]: 6.84

* 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.

2026-01-02 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 grysikowa z warzywami (400g) /gluten zbóż, białko mleka, seler/

2. Ryba pieczona z jarzynami po grecku (100g) /seler, możliwość glutenu i białka mleka/

3. dieta podstawowa: Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (100g)

4. Ziemniaki /(150g) /białko mleka/

5. 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:	Dieta łatwo strawna:
Energia [kcal]: 1633	Energia [kcal]: 1562.2
Białko [g]: 74.7	Białko [g]: 73.8
Tłuszcz [g]: 44.5	Tłuszcz [g]: 38.7
Kwasy tł.nasycone [g]: 17.4	Kwasy tł.nasycone [g]: 16.9
Węglowodany og. [g]: 243.53	Węglowodany og. [g]: 238.89
Cukier [g]: 12.95	Cukier [g]: 11.24
Błonnik [g]: 20.58	Błonnik [g]: 18.77
Sód [mg]: 1753.39	Sód [mg]: 1597.69
Sól [g]: 4.38	Sól [g]: 3.99

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/	1. Kisiel (150g)	1. Zupa grysikowa z warzywami (400g) /gluten zbóż, białko mleka, seler/	1. Bułka graham (50g) /mąka graham, mąka pszenna/	1. Twarożek (80g) /białko mleka/
2. Masło (10g) /białko mleka/		2. Ryba pieczona z jarzynami po grecku (100g) /seler, gluten zbóż, możliwość glutenu i białka mleka/	2. Humus (35g)	2. Masło (10g) /białko mleka/
3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/		3. Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (100g)		3. Chleb graham (125g) /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]: 1871.9
Białko [g]: 80.6
Tłuszcz [g]: 51.2
Kwasy tł.nasycone [g]: 18.2
Węglowodany og. [g]: 288.96
Cukier [g]: 28.83
Błonnik [g]: 33.67
Sód [mg]: 1838.71
Sól [g]: 4.59

* 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- 03 Sobota

Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
-------------	-------	---------

1. Pasta jajeczna (80g) /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)

1. Zupa wielowarzywna z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/
2. dieta podstawowa: Łazanki z kapusty mieszanej (300g) /gluten zbóż, jaja/
dieta łatwo strawna: Makaron z serem białym (300g) /gluten zbóż, jaja, białko mleka/
3. Herbata napar bez cukru (250g)

1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, 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]: 1321.3	Energia [kcal]: 1741.7
Białko [g]: 49.3	Białko [g]: 77.3
Tłuszcz [g]: 34.9	Tłuszcz [g]: 37.7
Kwasy tł.nasycone [g]: 15.1	Kwasy tł.nasycone [g]: 19.3
Węglowodany og. [g]: 209.33	Węglowodany og. [g]: 277.85
Cukier [g]: 15.18	Cukier [g]: 18.59
Błonnik [g]: 13.98	Błonnik [g]: 9.52
Sód [mg]: 2192.12	Sód [mg]: 1936.68
Sól [g]: 5.48	Sól [g]: 4.84

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Pasta jajeczna (80g) /jaja, białko mleka/ 2. Masło (10g) /białko mleka/ 3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/ 4. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jabłko pieczone (100g)	1. Zupa wielowarzywna z ziemniakami (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż/ 2. Makaron z serem białym (300g) /gluten zbóż, jaja, białko mleka/ 3. Herbata napar bez cukru (250g)	1. Jogurt naturalny (150ml) /białko mleka/	1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, 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]:1830
Białko [g]: 83.3
Tłuszcz [g]: 40.9
Kwasy tł.nasycone [g]: 21
Węglowodany og. [g]: 293.28
Cukier [g]: 36.21
Błonnik [g]: 22.3
Sód [mg]: 1771.98
Sól [g]: 4.42

* 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.

* Zastrzega się zmiany w jadłospisie.

2026-01- 04 Niedziela
Dieta podstawowa. Dieta łatwo strawna.

I śniadanie	obiad	kolacja
-------------	-------	---------

1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ + Sałatka miks sałat z pomidorem i olejem (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 lanym ciastem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/

2. Klopsiki mięsno – ryżowe z włoszczyzną duszone w sosie pomidorowym (100g) /białko mleka, gluten zbóż, jaja, seler/

3. Ziemniaki (150g) /białko mleka/

4. Herbata napar bez cukru (250g)
1. Twarożek z rzodkiewką (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:	Dieta łatwo strawna:
Energia [kcal]: 1397.6	Energia [kcal]: 1397.6
Białko [g]: 54.8	Białko [g]: 54.8
Tłuszcz [g]: 49.7	Tłuszcz [g]: 49.7
Kwasy tł.nasycone [g]: 19.2	Kwasy tł.nasycone [g]: 19.2
Węglowodany og. [g]: 188.66	Węglowodany og. [g]: 188.66
Cukier [g]: 11.02	Cukier [g]: 11.02
Błonnik [g]: 12.26	Błonnik [g]: 12.26
Sód [mg]: 1823.77	Sód [mg]: 1823.77
Sól [g]: 4.55	Sól [g]: 4.55

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Wędlina (40g) /białko mleka, soja, seler, gluten zbóż/ + Sałatka miks sałat z pomidorem i olejem (30g)	1. Kefir naturalny (150g) /białko mleka/	1. Zupa jarzynowa z lanym ciastem (400g) /białko mleka, seler, gluten zbóż, jaja/	1. Krakersy (50g) /gluten zbóż, soja, białko mleka, jaja, orzechy/	1. Twarożek z rzodkiewką (80g) /białko mleka/
2. Masło (10g) /białko mleka/		2. Klopsiki mięsno – ryżowe z włoszczyzną duszone w sosie pomidorowym (100g) /białko mleka, gluten zbóż, jaja, seler/		2. Masło (10g) /białko mleka/
3. Chleb graham (125g) /mąka graham, mąka pszenna/		3, Surówka z kapusty pekińskiej (100g) /białko mleka/		3. Chleb graham (125g) /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]: 1694.5
Białko [g]: 65.4
Tłuszcz [g]: 65.4
Kwasy tł.nasycone [g]: 26.3
Węglowodany og. [g]: 223.21
Cukier [g]: 20.61
Błonnik [g]: 24.45
Sód [mg]: 2468.58
Sól [g]: 6.17

* 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.