

Menu dekadowe 2026-01-19 - 2026-01-25 Dieta: Podstawowa

Danie	2026-01-19 Poniedziałek	2026-01-20 Wtorek	2026-01-21 Środa	2026-01-22 Czwartek	2026-01-23 Piątek	2026-01-24 Sobota	2026-01-25 Niedziela
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Polędwica miodowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Ogórek kiszony 50 50.g	Kasza manna na mleku *1, *7, 400.g Pasta z jaj 70 *3, +7, 70.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomidor 50 50.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g Szynka dębicka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Ryż na mleku *7, 400.g Jajko gotowane 1 szt *3, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomidor 50 50.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Szynka dębicka 40 *1, *6, *7, *9, *10, 40.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g Pomarańcza 1 szt 200.g
Obiad	Zupa fasolowa DP/z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Pieczeń ze schabu +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z chrzanem 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	Barszcz czerwony DP/z/dp +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +13, 400.g Pierś z kurczaka pieczona +1, +3, +6, +7, +9, +10, 90.g Sos szpinakowy *1, +5, +6, *7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 50.g Ryż brązowy na sypko +7, +12, 200.g Marchew tarta 100.g Herbata 250.g	Krupnik z kaszy jęczmiennej dp /z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Pierś z indyka pieczona +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki z cebulką 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	Zupa selerowa dp z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Gulasz z szynki dp *1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g Kasza gryczna na sypko +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 200.g Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Sałatka z ogórka kiszzonego +12, 100.g Herbata 250.g	Zupa grochowa DP dp z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Mintaj pieczony z *1, *3, *4, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g Ziemniaki gotowane 250.g Surówka z białej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g	Krupnik ryżowy dp /z +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Pieczeń ze schabu +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki z cebulką 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	Rosół z makaronem DP/dp *1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Udko pieczone +1, +3, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z groszkiem *1, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g
Kolacja	Szynka dębicka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Dżem truskawkowy 30 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g	Polędwica drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Ser żółty 40 *7, 40.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Twaróg ze szczypiorkiem i jogurtem nat. 100 *7, 100.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Ser żółty 40 *7, 40.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g	Polędwica miodowa 40 *1, *6, *7, *9, *10, 40.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g

	50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek św. 50 50.g	15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Rzodkiewka tarta 30 30.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Pomidor 50 50.g
II Kolacja	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Pomarańcza 1 szt 200.g	Banan 200.g	Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Kefir 1/2 szt *7, 200.g	Banan 200.g

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Wartość odżywcza	kcal	białko	Węglowodany ogółem	W tym cukry	Tłuszcz	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	błonnik	sól
średnio	2175,54	106,19	321,78	23,01	58,80	2,66	32,87	0,79

Menu dekadowe 2026-01-19 - 2026-01-25 Dieta: Łatwostrawna

Danie	2026-01-19 Poniedziałek	2026-01-20 Wtorek	2026-01-21 Środa	2026-01-22 Czwartek	2026-01-23 Piątek	2026-01-24 Sobota	2026-01-25 Niedziela
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Połudwica miodowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	Kasza manna na mleku *1, *7, 400.g Pasta z jaj 70 *3, +7, 70.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomidor 50 50.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g Szynka dębicka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Ryż na mleku *7, 400.g Jajko gotowane 1 szt *3, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomidor 50 50.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata 250.g Pomarańcza 1 szt 200.g
Obiad	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z jabłkiem 100.g	Barszcz czerwony DP/z/d +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +13, 400.g Pierś z kurczaka gotowana 90.g Sos szpinakowy *1, +5, +6, *7, +8, +9, 250.g	Krupnik z kaszy jęczmiennej d /z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Pierś z indyka gotowana +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane	Ryż na wywarze z jarzyn z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Gulasz z szynki w jarzynach d *1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 230.g	Zupa selerowa d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Mintaj gotowany z *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g Ziemniaki gotowane 250.g	Krupnik ryżowy d /z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane	Rosół z makaronem DP/d *1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Udko gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Ziemniaki gotowane

	Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g	+10, +11, +12, +13, 50.g Ryż na sypko +7, +12, 200.g Marchew tarta 100.g Herbata 250.g	250.g Buraczki z jabłkiem 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki puree 100.g Herbata 250.g	Marchew z jabłkiem 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g	250.g Buraczki z jabłkiem 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	250.g Marchew gotowana d *1, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g
Kolacja	Szynka dębicka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Dżem truskawkowy 30 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Polędwica drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Mus owocowy 200.g	Twaróg ze szczypiorkiem i jogurtem nat. 100 *7, 100.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Mus owocowy 200.g	Polędwica miodowa 40 *1, *6, *7, *9, *10, 40.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Pomidor 50 50.g
II Kolacja	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Pomarańcza 1 szt 200.g	Banan 200.g	Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Kefir 1/2 szt *7, 200.g	Banan 200.g

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Wartość odżywcza	kcal	białko	Węglowodany ogółem	W tym cukry	Tłuszcz	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	błonnik	sól
średnio	2329,00	103,46	387,32	32,56	47,46	2,70	39,86	0,78

Menu dekadowe 2026-01-19 - 2026-01-25 Dieta: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Danie	2026-01-19 Poniedziałek	2026-01-20 Wtorek	2026-01-21 Środa	2026-01-22 Czwartek	2026-01-23 Piątek	2026-01-24 Sobota	2026-01-25 Niedziela
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Polędwica miodowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g	Kasza manna na mleku *1, *7, 400.g Krakowska 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10	Makaron świderki na mleku *1, *7, 400.g Szynka dębicka 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g	Ryż na mleku *7, 400.g Pasta z białek *3, +7, 70.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa	Płatki owsiane na mleku *1, *7, 400.g Szynka drobiowa 30 *1, *6, *7, *9, *10, 30.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g

	Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Pomidor bez skórki 50 50.g	+7, 10.g Herbata 250.g Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Sałata lodowa 80 80.g	10 +7, 10.g Herbata 250.g Pomidor bez skórki 50 50.g	50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Herbata 250.g Sałata lodowa 80 80.g	Herbata 250.g Pomarańcza 1 szt 200.g
II Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Biszkopty *1, *3, 30.g	Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Biszkopty *1, *3, 30.g	Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Biszkopty *1, *3, 30.g	Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Sok Kubuś 150ml 150.g
Obiad	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew gotowana d *1, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g	Marchwianka z *9, +12, 400.g Pierś z kurczaka gotowana 90.g Sos szpinakowy *1, +5, +6, *7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 50.g Ryż na sypko +7, +12, 200.g Buraczki puree 100.g Herbata 250.g	Krupnik z kaszy jęczmiennej d /z *1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Pierś z indyka gotowana +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew gotowana d *1, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	Ryż na wywarze z jarzyn z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Gulasz z szynki d *1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 150.g Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki puree 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Mintaj gotowany z *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew gotowana d *1, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g	Krupnik ryżowy d /z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Ziemniaki gotowane 250.g Ziemniaki gotowane 250.g Buraczki puree 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Herbata 250.g	Marchwianka z *9, +12, 400.g Udło gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew gotowana d *1, 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Herbata 250.g
Kolacja	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Jabłko gotowane 1 szt 150.g	Polędwica drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa 80 80.g	Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Mus owocowy 200.g	Twaróg z jogurtem nat. 100 *7, 100.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek kiszony bez skórki 50 50.g	Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Mus owocowy 200.g	Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Bułka pszenna *1, *7, 50.g Margaryna do pieczywa 10 +7, 10.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Pomidor bez skórki 50 50.g
II Kolacja	Kisiel truskawkowy +1, +7, 200.g	Budyń waniliowy +1, +3, *7, 200.g	Galaretka truskawkowa +1, +6, +7, 200.g	Budyń waniliowy +1, +3, *7, 200.g	Kisiel truskawkowy +1, +7, 200.g	Budyń waniliowy +1, +3, *7, 200.g	Galaretka truskawkowa +1, +6, +7, 200.g

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin. Legenda (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Wartość odżywcza średnio	kcal	białko	Węglowodany ogółem	W tym cukry	Tłuszcz	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	błonnik	sól
	2363,01	107,71	395,00	30,56	45,38	1,86	27,52	0,31

Menu dekadowe 2026-01-19 - 2026-01-25 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglow.

Danie	2026-01-19 Poniedziałek	2026-01-20 Wtorek	2026-01-21 Środa	2026-01-22 Czwartek	2026-01-23 Piątek	2026-01-24 Sobota	2026-01-25 Niedziela
Śniadanie	Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Ogórek kiszony 50 50.g	Pasta z jaj 70 *3, +7, 70.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Pomidor 50 50.g	Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Jajko na miękko 1 szt *3, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Pomidor 50 50.g	Szynka drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Herbata b/c 250.g Pomarańcza 1 szt 200.g
II Śniadanie	Surówka z selera *9, 100.g	Surówka z białej kapusty +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g	Surówka z selera *9, 100.g	Salata lodowa z sosem vinegret 80.g	Surówka z selera *9, 100.g	Salata lodowa z sosem vinegret 80.g	Sok pomidorowy 150ml 150.g
Obiad	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z jabłkiem 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	Barszcz czerwony DP/z/d +1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +13, 400.g Pierś z kurczaka gotowana 90.g Ryż brązowy na sypko +7, +12, 200.g Marchew tarta 100.g Szpinak świeży 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	Zupa z pory z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Pierś z indyka gotowana +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	Ryż na wywarze z jarzyn z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Gulasz z szynki w jarzynach d *1, +5, +6, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 230.g Kasza gryczna na sypko +1, +5, +6, +7, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 200.g Salatka z ogórka kiszzonego +12, 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	Ziemniaczana d z +1, +5, +6, *7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 400.g Mintaj gotowany z *1, *3, *4, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 80.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z jabłkiem 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	Krupnik ryżowy d /z +1, +5, +6, +7, +8, *9, +10, +11, +12, +13, 300.g Schab gotowany +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 90.g Ziemniaki gotowane 250.g Surówka z czerwonej kapusty parzona +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Kalafior gotowany na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g	Marchwianka z *9, +12, 400.g Udko gotowane +1, +5, +6, +8, +9, +10, +11, +12, +13, 100.g Ziemniaki gotowane 250.g Marchew z jabłkiem 100.g Fasolka gotowana na parze 100.g Kompot z jabłek b/c 250.g
Kolacja	Szynka dębicka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g	Polędwica drobiowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g	Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g	Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 50 *1, 50.g	Twaróg ze szczypiorkiem i jogurtem nat. 100 *7, 100.g	Polędwica sopocka 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g	Polędwica miodowa 50 *1, *6, *7, *9, *10, 50.g Chleb pszenno-żytni

	Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Jabłko 1 szt 150.g	Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Sałata lodowa z sosem vinegret 80.g	Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Ogórek św. 50 50.g	Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	Chleb pszenno-żytni 100 *1, 100.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Rzodkiewka tarta 30 30.g	Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Papryka czerwona 50 50.g	50 *1, 50.g Chleb wieloziarnisty 50 *1, +6, +8, +9, +10, *11, 50.g Margaryna do pieczywa 15 +7, 15.g Kawa zbożowa na mleku b/c *1, *7, 250.g Pomidor 50 50.g
II Kolacja	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g	Kefir 1/2 szt *7, 200.g	Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g	Sok pomidorowy 300ml 300.g	Kefir 1/2 szt *7, 200.g	Jogurt naturalny 1szt *7, 150.g

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten;2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8.orzechy; 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin Legenda (*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Wartość odżywcza średnio	kcal	białko	Węglowodany ogółem	W tym cukry	Tłuszcz	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	błonnik	sól
	2045,86	95,05	323,64	16,81	48,98	2,94	35,77	0,91