

Jadłospis od 01.01.2026r. Do 04.01.2026r

Data	Rodzaj diety	Posiłek
01.01.2025r.	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - wedlina z majerankiem 80g (alergeny 6) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 130g (alergeny 1) - herbata owocowa 250ml Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g (alergeny 9) - klops wieprzowy pieczony 140g (alergeny 1,3) - ziemniaki gotowane 250g - surówka z ogórka kiszzonego 140g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja - pasta z tuńczyka i sera żółtego (alergeny 4,7) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - rukola 20g - chleb zwykły 100g + chleb razowy 30g (alergeny 1) - jabłko pieczone 150g - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 1831kal, Białko – 92g, Tłuszcz 58g, Węglowodany 244g
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - wędlina z majerankiem 80g (alergeny 6) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - ogórek świeży 50g - chleb rodzonny (alergeny 1, 11) + chleb razowy (alergeny 1) - herbata owocowa 250ml II śniadanie: - kiwi Obiad: - zupa kalafiorowa gotowana 400g (alergeny 9) - klops wieprzowy pieczony 140g (alergeny 1,3) - ziemniaki gotowane 250g - surówka z ogórka kiszzonego 140g - surówka z buraka 120g - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - pasta z tuńczyka i sera żółtego bez majonezu (alergeny 4,7)

		- margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 7) - rukola 20g - chleb zwykły 100g + chleb razowy 30g (alergeny 1) - jabłko pieczone 150g - herbata napar bez cukru 250g Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 1886kal, Białko – 91g, Tłuszcz 63g, Węglowodany 247g
02.01.2026r.	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - ser biały w plastrach (alergeny 7) - dżem owocowy - masło roślinne (alergeny 7) - kajzerka 50g (alergeny 1) - płatki owsiane z jabłkiem i bananem (alergeny 1) - kawa inka z mlekiem (alergeny 1, 7) Obiad: - zupa krem z białych warzyw z gruszką gotowana 400g, (alergeny 9) z grzankami razowymi 20g (alergeny 1) - łazanki z kapustą i pieczarkami gotowane 350g - kompot jabłkowy Kolacja: - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej 150g (alergeny 3,7) - sałatka z mixa sałat i pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb zwykły 110g (alergeny 1) + chleb rodzinny 20g (alergeny 1, 11) - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 1918kal, Białko – 76g, Tłuszcz 59g, Węglowodany 281g
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - serek ziarnisty 180g (alergeny 7) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - bułka grahamowa 80g (alergeny 1) - kawa inka z mlekiem 250ml (alergeny 7) II śniadanie: - płatki owsiane z jabłkiem gotowane 70g (alergeny 1) Obiad: - zupa krem z białych warzyw z gruszką gotowana 400g, (alergeny 9) z grzankami razowymi 20g (alergeny 1) - pełnoziarniste łazanki z kapustą i pieczarkami gotowane 350g

		- kompot jabłkowy Kolacja: - sałatka z brokuła, jajek i żurawiny suszonej 150g (alergeny 3,7) - sałatka z mixa sałat i pomidorem i oliwą z oliwek 70g - chleb rodzinny 120g (alergeny 1, 11) - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 2001kal, Białko – 87g, Tłuszcz 65g, Węglowodany 278g
03.01.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - wędlina 80g (alergeny 6) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - sałatka z serkiem feta 100g (alergeny 7) - chleb rodzinny 130g (alergeny 1) - kawa inka z mlekiem 250ml (alergeny 1, 7) Obiad: - zupa paprykowo – pomidorowa z soczewicą 400g (alergeny 9) - bioderko z kurczaka pieczone z parowaną fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i pora 150g (alergeny 3) Kolacja: - szynka z majerankiem 80g (alergeny 6) - margaryna śniadaniowa (alergeny 1) - ogórek świeży 50g - chleb zwykły 105g (alergeny 1) + chleb rodzinny 20g (alergeny 1,11) - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 1863kal, Białko – 92g, Tłuszcz 59g, Węglowodany 248g
03.01.2026r	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - wędlina 80g (alergeny 6) - masło roślinne 15g (alergeny 7) - sałatka z serkiem feta 100g (alergeny 7) - chleb rodzinny 130g (alergeny 1) - kawa inka z mlekiem 250ml (alergeny 1, 7) II śniadanie: - jabłko pieczone 150g

		Obiad: - zupa paprykowo – pomidorowa z soczewicą 400g (alergeny 9) - bioderko z kurczaka pieczone z parowaną fasolką szparagową 250g - ziemniaki gotowane 250g - surówka z marchewki i pora 150g (alergeny 3) Kolacja: - szynka z majerankiem 80g (alergeny 6) - margaryna śniadaniowa 15g (alergeny 1) - ogórek świeży 50g - chleb rodzinny 120g (alergeny 1,11) - herbata napar bez cukru 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 1863kal, Białko – 92g, Tłuszcz 59g, Węglowodany 248g
04.01.2026r	Dieta podstawowa D01	I śniadanie: - pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (alergeny 3,7,10) - szynka konserwowa 40 (alergeny 6) - pomidor 50g - chleb zwykły 130g (alergeny 1) - jogurt naturalny 100g (alergeny 7) - herbata napar bez cukru 250ml Obiad: - rosół z makaronem 450g (alergeny 1,9) - schab duszony w sosie własnym 160g (alergeny 1) - kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g (alergeny 1) - kapusta biała zasmażana 150g (alergeny 1) - kompot jabłkowy bez cukru 250ml Kolacja: - wędlina 80g - masło roślinne 15g (7) - sałatka z pomidora i ogórka 70g (- chleb zwykły 110g (alergeny 1) + chleb rodzinny 20g (alergeny 1, 11) - herbata owocowa 250ml Podsumowanie wartości odżywczej całodiennej racji pokarmowej Energia – 1973kal, Białko – 103, Tłuszcz 58g, Węglowodany 165g
04.01.2026	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	I śniadanie: - pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (alergeny 3,7,10) - szynka konserwowa 40 (alergeny 6) - pomidor 50g - chleb rodzinny 120g (alergeny 1, 11)

- herbata napar bez cukru 250ml

II śniadanie:

- jogurt naturalny 100g

Obiad:

- rosół z makaronem 450g (alergenów 1,9)

- schab duszony w sosie własnym 160g (alergenów 1)

- kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g (alergenów 1)

- kapusta biała zasmażana 150g (alergenów 1)

- kompot jabłkowy bez cukru 250ml

Kolacja:

- wędlina 80g

- masło roślinne 15g (7)

- sałatka z pomidora i ogórka 70g (

- chleb rodzinny 120g (alergenów 1, 11)

- herbata owocowa 250ml

Podsumowanie wartości odżywczej całodziennej racji pokarmowej

Energia – 1973kal, Białko – 103, Tłuszcz 58g,

Węglowodany 165g