

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek
Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku 225 ml /Alergeny: 1d,7/ Pasta z wędlin 60 gr /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałatka z sałaty lodowej 150 gr Rzodkiew tarta 50 g Masło 15 gr. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90 gr /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54 g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250 ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1 szt /Alergeny: 7/ Sałatka ukraińska.200g /Alergeny: 3,10/ Indyk w galarecie 45g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałata 3g Papryka surowa 100g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250 ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1 szt /Alergeny: 7/ Ser biały 50g /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Pomidor 50g Ogórek surowy 50g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54 /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z kalaflorem 170g (dp) /Alergeny: 3,7/ Pierś pieczona 30g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Sałata 3g Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie sałatka z fetą 160g/Alergeny: 9,7,3,10/ Rolada drobiowa z mozzarellą i pomidorami 35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 / Sałata 3 g Masło 15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa gulaszowa 350 ml /Alergeny: 9,1a/ kotlet mielony z ryby 130 g /Alergeny: 3,1a1b,4,5,6,9,10,11,7,2,14/ Surówka z pora. 120g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Kompot. 250 ml	Obiad Zupa szczawiowa.350 ml /Alergeny: 9,7/ Schab z cebulą i pieczarkami 150 g. Surówka z białą rzodkwią. 130g /Alergeny: 10/ Surówka z czerwonej kapusty. 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250 ml. Jabłko 1 szt	Obiad Zupa barszcz czerwony 350 ml . /Alergeny: 9,7/ Gołąbki poznańskie z sosem pomidorowym 300g/Alergeny: 3,1a,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soi 350 ml/Alergeny: 6,9/ Spagetti z sosem mięsnym duszonym 250g/Alergeny: 1a,9/ Fasolka gotowana 100g Surówka z selera. 170g/Alergeny: 9,7/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa z bobem.350ml /Alergeny: 9,10/ Dorsz pieczony 120g/Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Surówka z kapusty pekińskiej. 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1 szt	Podwieczorek Banan 1 szt	Podwieczorek Pomarańcza 1 szt	Podwieczorek Jabłko 1 szt	Podwieczorek Mandarynka 1 szt
Kolacja Baleron drobiowy.35 g /Alergeny: 1a,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy 90g Sałata 3g Masło 15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250 ml	Kolacja Ser żółty 35 g. /Alergeny: 7/ Kielbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Pasta z czerwonej soczewicy 60g Sałata 3g Masło.15 g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90 g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27 /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250 ml	Kolacja Sałatka z pomidorem 160g /Alergeny: 10/ Mielonka drobiowa 45g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser fromage 40g /Alergeny: 7/ Szczypiorek 0,09p Woda mineralna niegazowana 1 szt. Masło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa 55g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Pasta z serów. 50g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 50g Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Jajo na twardo gotowane 1 szt/Alergeny: 3/ Jogurt owocowy 1 szt /Alergeny: 7/ Pomidor 120g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły /27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2305 Kcal; Białko ogółem 118,11 g, Tłuszcz 75,22 g, Węglowodany ogółem 311,9 g, Sód 2021,42 mg, Błonnik pokarmowy 42,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,26 g, w tym cukry 23,89 g,	2296 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,76 g, Białko ogółem 110,18 g, Tłuszcz 67,35 g, Węglowodany ogółem 341,11 g, Sód 2344,58 mg, Błonnik pokarmowy 53,98 g, w tym cukry 41,4 g,	2543 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 39,75 g, Białko ogółem 113,13 g, Tłuszcz 82,95 g, Węglowodany ogółem 358,91 g, Sód 2234,55 mg, Błonnik pokarmowy 45,14 g, w tym cukry 26,09 g,	2176 Kcal; Białko ogółem 137,81 g, Tłuszcz 69,28 g, Węglowodany ogółem 277,95 g, Sód 2280,14 mg, Błonnik pokarmowy 53,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,83 g, w tym cukry 37,09 g,	2078 Kcal; Białko ogółem 102,63 g, Tłuszcz 76,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,81 g, Węglowodany ogółem 264,83 g, Sód 2161,54 mg, Błonnik pokarmowy 41,22 g, w tym cukry 14,39 g,

06.01 wtorek	07.01 środa	08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Śniadanie Kawa zbożowa na mleku250 ml /Alergeny: 7,1a1c/ Kiełbasa golonkowa70g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11./ Jajecznica na parze. 120 g/Alergeny: 3/ Sałata 3gPomidor120g Masło. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250g	Śniadanie Serek śmietankowy 60g /Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Jabłko 1szt Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt /Alergeny: 7/ Pierś pieczona30g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z fasolką.110g /Alergeny: 7,10/ Sałata3g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Kefir200g /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa z mozzarellą i pomidorami 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11./ Sałata warzywna z soją 120g/Alergeny: 9,10,3,6/ Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki kukurydziane na mleku 190ml/Alergeny: 7,1a1c/ sałata z wędliną80g /Alergeny: 3,10,1a,6,7,9/ Serek tartre 1szt/Alergeny: 7/ Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9/ Kotlet schabowy pieczony120g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Mizeria.120g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z pora.350ml /Alergeny: 9/ Kurczak po chińsku200g /Alergeny: 9,1a,6/ Surówka wielowarzywna150g. /Alergeny: 10/ Kompot.250ml	Obiad Zupa rybna.350ml /Alergeny: 9,2,4,14,10/ Pulpet w sosie pomidorowym 150g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z cukinii170g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa kapuśniak350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka panierowany z pieca 125g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa grochówka.350 ml /Alergeny: 9/ Gulasz mięsliwski duszony 160g/Alergeny: 1a/ Sałata z kiszzonego ogórka155g Kasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Mandarynka 1szt	Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Mandarynka 1szt	Podwieczorek Jabłko 1szt
Kolacja Jogurt owocowy1 szt /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek śmietankowy60g /Alergeny: 7/ Papryka surowa50g Sałata 3gMasło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny1szt /Alergeny: 7/ Pieczeń drobiowa60g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata z brokułami.150g /Alergeny: 3,7/ Masło15. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kiełbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11./ Serek wiejski100g /Alergeny: 7/ Pomidor 50gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27 /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pasta z serów ze szczypiorkiem50g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ogórek surowy 60gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2286 Kcal; Białko ogółem 126,15 g, Tłuszcz 81,86 g, Węglowodany ogółem 277,41 g, Sód 2034,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,91 g, Błonnik pokarmowy 31,45 g, w tym cukry 22,21 g,	2141 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,04 g, Białko ogółem 112,18 g, Tłuszcz 71,59 g, Węglowodany ogółem 284,44 g, Sód 1750,78 mg, Błonnik pokarmowy 42,55 g, w tym cukry 28,6 g,	2217 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,15 g, Białko ogółem 122,93 g, Tłuszcz 66,11 g, Węglowodany ogółem 306,38 g, Sód 2059,32 mg, Błonnik pokarmowy 46,86 g, w tym cukry 29,15 g,	2230 Kcal; Białko ogółem 115,13 g, Tłuszcz 79,69 g, Węglowodany ogółem 285,42 g, Sód 1937,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,72 g, Błonnik pokarmowy 42,94 g, w tym cukry 11,05 g,	2379 Kcal; Białko ogółem 120,31 g, Tłuszcz 68,87 g, Węglowodany ogółem 345,75 g, Sód 2239,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,84 g, Błonnik pokarmowy 50,27 g, w tym cukry 24,93 g,

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek
Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku 225ml /Alergeny: 1d,7/ Łopatką pieczoną 55g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Sałata z pomidorem.120g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt/Alergeny: 7/ Indyk w galarecie 45g /Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,9,10,11,12/ Sałatka z kiełkami .100g /Alergeny: 6/ Sałata 3g Miód 1 szt Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt /Alergeny: 7/ Sałatka z ziemniakami.150g /Alergeny: 3/ Polędwica drobiowa 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/ Pomidor 120g Miód 1szt Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z selera dietetyczna 155g/Alergeny: 9,3,10/ Pierś pieczona 30g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Sałata 3g Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml Masło 10g /Alergeny: 7/	Śniadanie Kakao na mleku gotowane 200ml /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa z mozzarellą i pomidorami 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11 Jaje cznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Sałata 3g Dżem 1szt Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 81g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa ryżowa.350ml /Alergeny: 9/ Morszczuk na parze /160g Alergeny: 2,4,14/ Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa szczawiowa 350ml/Alergeny: 9,10/ Schab w majeranku 150g Brokuły gotowane 120g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml. Woda mineralna niegazowana 1szt	Obiad Zupa barszcz czerwony 350ml/Alergeny: 9,10/ Gołąbki poznańskie dietetyczne w sosie pomidorowym 250g /Alergeny: 7,1a,3,9/ Kalafior gotowany 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa jarzynowa.350ml /Alergeny: 9/ Gulasz dietetyczny duszony 150g/Alergeny: 1,9/ Fasolka gotowana 150g Makaron 70g /Alergeny: 1a/ Kompot.250ml	Obiad Zupa marchewkowa.350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze w sosie koperkowym 130g /Alergeny: 2,4,14,1a,7/ Sałata w oleju 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Banan 1szt	Podwieczorek Sałatka owocowa 100g	Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Jabłko pieczone 1szt	Podwieczorek Banan 1szt
Kolacja Jogurt naturalny 1szt /Alergeny: 7/ Sałatka z kalaflorem.180g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kielbasa szynkowa 35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/ Serek taratry 2szt /Alergeny: 7/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 150g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach 120g /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Mielonka drobiowa 45g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11 Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa 55g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11 Pasta z serów 75g. /Alergeny: 7/ Pomidor 50g Sałata 3g Miód 1szt Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella.70g /Alergeny: 7/ Pomidor 50g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
1805 Kcal; Białko ogółem 99,68 g, Tłuszcz 58,83 g, Węglowodany ogółem 234,06 g, Sód 917,26 mg, Błonnik pokarmowy 28,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,16 g, w tym cukry 19,78 g,	2137 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,54 g, Białko ogółem 110,73 g, Tłuszcz 62,58 g, Węglowodany ogółem 304,2 g, Sód 1233,05 mg, Błonnik pokarmowy 40,2 g, w tym cukry 21,71 g,	2748 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,43 g, Białko ogółem 134,66 g, Tłuszcz 96,67 g, Węglowodany ogółem 356,91 g, Sód 2533,86 mg, Błonnik pokarmowy 41,72 g, w tym cukry 25,32 g,	1716 Kcal; Białko ogółem 122,67 g, Tłuszcz 48,31 g, Węglowodany ogółem 211,85 g, Sód 1147,21 mg, Błonnik pokarmowy 29,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,52 g, w tym cukry 21,91 g,	1989 Kcal; Białko ogółem 106,71 g, Tłuszcz 54,09 g, Węglowodany ogółem 283,09 g, Sód 1291,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,9 g, Błonnik pokarmowy 27,66 g, w tym cukry 19,62 g,

06.01 wtorek	07.01 środa	08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Śniadanie Kielbasa golonkowa 70g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11 Serek taratrze2szt /Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gBrokuły gotowane60g Miód1szt Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek śmietankowy60g /Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor bez skórki150ml Jabłko1szt Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb pszenny.100g /Alergeny: 1a,3,7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt owocowy1szt /Alergeny: 7/ Piers pieczona 30g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z fasolki szparagowej150g. Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt owocowy 1szt/Alergeny: 7/ Pasta z mięsa135g Jajo na twardo gotowane1szt /Alergeny: 3/ Sałata 3gPomidor120g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną150g /Alergeny: 3,7,1a,6,9,10/ Sałata3g Chleb zwykły75g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad Zupa koperkowa z ryżem350ml. /Alergeny: 9/ Schab po cygańsku270g. /Alergeny: 9/ Buraczki na ciepło 200gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa350ml. /Alergeny: 9/ Szaszyk dietetyczny na parze 150gMarchewka gotowana120g. Ryż na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem dł350ml /Alergeny: 9,1a/ Klops pieczony110g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Kalafior gotowany130g Brokuły gotowane.100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Woda mineralna niegazowana1szt. Kompot. 250ml	Obiad Zupa z fasolką szparagową.350ml /Alergeny: 9/ Pulpet drobiowy w warzywach180g. /Alergeny: 3,1a1b,7,9/ Surówka z selera 130g/Alergeny: 9/ Sałatka z buraków.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa brokułowa350ml /Alergeny: 7,9/ Wołowina duszona120g Surówka z marchewki.130g Kasza jęczmienna na parze 80g/Alergeny: 1c/ Kompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Bułka drożdżowa1szt /Alergeny: 1,3,7/	Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Banan 1szt
Kolacja Jogurt owocowy1szt /Alergeny: 7/ Pasta z jaj.60g /Alergeny: 3,7/ Serek śmietankowy 60g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Pieczeń drobiowa60g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałatka z tuńczykiem130g (t,u) /Alergeny: 4,3/ Serek kiri1szt /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb pszenny.100g /Alergeny: 1a,3,7/ Herbata 250ml	Kolacja Kielbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Pomidor120g Dżem.1szt Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Masło.15g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Chleb zwykły75g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
2038 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,4 g, Białko ogółem 119,69 g, Tłuszcz 54,09 g, Sód 1442,68 mg, Węglowodany ogółem 286,28 g, Błonnik pokarmowy 35,01 g, w tym cukry 23,03 g,	2042 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,11 g, Białko ogółem 123,26 g, Tłuszcz 42,4 g, Węglowodany ogółem 306,33 g, Sód 2752,55 mg, Błonnik pokarmowy 28,22 g, w tym cukry 27,59 g,	1852 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,44 g, Białko ogółem 87,13 g, Tłuszcz 53,34 g, Węglowodany ogółem 271,72 g, Sód 1499,84 mg, Błonnik pokarmowy 31,88 g, w tym cukry 31,83 g,	1945 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,92 g, Białko ogółem 115,49 g, Tłuszcz 67,96 g, Węglowodany ogółem 236,39 g, Sód 1101,12 mg, Błonnik pokarmowy 32,95 g, w tym cukry 25,39 g,	1548 Kcal; Białko ogółem 106,24 g, Tłuszcz 44,97 g, Węglowodany ogółem 191,32 g, Sód 892,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,12 g, Błonnik pokarmowy 23,71 g, w tym cukry 20,03 g,

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek
Śniadanie Kawa zbożowa na mleku.220g /Alergeny: 7,1b1c/ Łopatka pieczona55g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Sałata z pomidorem.120g Masło8g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Woda mineralna niegazowana1szt Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt /Alergeny: 7/ Sałatka z kielkami 100g. /Alergeny: 6/ Indyk w galarecie45g /Alergeny: 1a1d,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Papryka surowa50g Masło10g. /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Jogurt naturalny1szt /Alergeny: 7/ Sałatka z ziemniakami.150g /Alergeny: 3/ Polędwica drobiowa 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/ Pomidor200g. Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z selera dietetyczna150g /Alergeny: 9,3,10/ Pierś pieczona 30g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Papryka surowa100g Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata Masło. 10g/Alergeny: 7/	Śniadanie Kakao (u)250ml /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa z mozzarellą i pomidorami /35gAlergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/ Jajecznica na parze.90g /Alergeny: 3/ Sałata3g Papryka surowa100g Rzodkiew tarta 50gSzczypiorek0,2p Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa ryżowa.350ml /Alergeny: 9/ Roladka z morskiczka 195g/Alergeny: 9,2,4,14/ Buraczki na ciepło200g Surówka z kapusty pekińskiej.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot 250ml	Obiad Zupa bulion szczawiowy 350 ml /Alergeny: 9,10/ Schab w majeranku150g Brokuły gotowane.120g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml Woda mineralna niegazowana 1szt	Obiad Barszcz czerwony czysty350ml. /Alergeny: 9/ Gołąbki poznańskie dietetyczne w sosie pomidorowym235g /Alergeny: 7,1a,3,9/ Surówka z kiszzonego ogórka. 140gZiemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml Woda mineralna niegazowana 1szt	Obiad Zupa jarzynowa. 350ml/Alergeny: 9/ Gulasz dietetyczny duszony150g /Alergeny: 1a,9/ Surówka z pomidorów200g. Makaron żytni razowy90g /Alergeny: 1a/ Kompot 250ml	Obiad Bulion marchewkowy350ml /Alergeny: 9/ Dorsz na parze w sosie koperkowym 130g/Alergeny: 2,4,14,1a,7/ Fasolka z wody.160g Surówka z marchewki170g. Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Banan 1szt	Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Jabłko 1szt	Podwieczorek Banan 1szt
Kolacja Jogurt naturalny1szt /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka z kalaflorem.150g /Alergeny: 3/ Masło8g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kielbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/ Serek taratry2szt /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło. 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały z rzodkiewką 70g/Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach .70g /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Mielonka drobiowa45g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/ Szczypiorek0,09p Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło.10g /Alergeny: 7/	Kolacja Szynka konserwowa55g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/ Pasta z serów.75g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pomidor 50gChleb żytnio razowy 27g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g. /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
1561 Kcal; Białko ogółem 87,18 g, Tłuszcz 53,42 g, Węglowodany ogółem 199,69 g, Sód 1182,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,07 g, Błonnik pokarmowy 32,59 g, w tym cukry 26,51 g,	2081 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,69 g, Białko ogółem 111,31 g, Tłuszcz 63,51 g, Węglowodany ogółem 291,84 g, Sód 2025,88 mg, Błonnik pokarmowy 48,6 g, w tym cukry 23,59 g,	1979 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,98 g, Białko ogółem 108,9 g, Tłuszcz 73,57 g, Węglowodany ogółem 236,22 g, Sód 3811 mg, Błonnik pokarmowy 31,3 g, w tym cukry 22,52 g,	1743 Kcal; Białko ogółem 124,77 g, Tłuszcz 53,11 g, Węglowodany ogółem 210,62 g, Sód 1964,79 mg, Błonnik pokarmowy 38,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,98 g, w tym cukry 29,47 g,	1463 Kcal; Białko ogółem 91,39 g, Tłuszcz 48,92 g, Węglowodany ogółem 181,84 g, Sód 1530,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,94 g, Błonnik pokarmowy 32,66 g, w tym cukry 32,7 g,

Jadłospis

Dieta ubogoenergetyczna, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

06.01 wtorek	07.01 środa	08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Śniadanie Kakao 200ml/Alergeny: 7/ Kielbasa golonkowa70g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Sałata 3gPapryka surowa100g Masło10g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek śmietankowy 60g/Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata Ogórek konserwowy90g /Alergeny: 10/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g. /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt owocowy1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona 30g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z fasolki szparagowej. 150gSałata3g Masło10g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pasta z mięsa100g Jajo faszerowane.60g /Alergeny: 3,7/ Sałata 3gMasło10g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Ser biały krojony 50g/Alergeny: 7/ Sałata z wędliną150g /Alergeny: 3,7,1a,6,9,10/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g. /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Obiad Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9/ Schab po cygańsku.150g /Alergeny: 9/ Buraczki na ciepło200g Surówka z selera 130g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot	Obiad Bulion kalafiorowy.350ml /Alergeny: 9/ Szaszłyk220g /Alergeny: 10/ Surówka z kapusty pekińskiej. 150gRyż na parze70g Kompot 250ml	Obiad Bulion drobiowy.350ml /Alergeny: 9/ Klops pieczony 110g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Kalafior gotowany130g Surówka z pomidorów.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml Woda mineralna niegazowana1szt.	Obiad Zupa z fasolką szparagową.350ml /Alergeny: 9/ Pulpet drobiowy w warzywach180g. /Alergeny: 3,1a1b,7,9/ Surówka z białą rzodkwią.130g /Alergeny: 10/ Ziemniaki z koperkiem150g Kompot250ml	Obiad Bulion brokułowy350ml /Alergeny: 9/ Wołowina duszona 120gSurówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Kasza gryczana na parze70g Kompot 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Kefir200g /Alergeny: 7/ Pasta z jaj60g. /Alergeny: 3,7/ Serek śmietankowy 60g/Alergeny: 7/ Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Chleb żytnio razowy90 g/Alergeny: 1a1b/ Sałata 3gMasło.10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Pieczeń drobiowa60g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata z tuńczykiem 100g /Alergeny: 4,3/ Serek kiri1szt. /Alergeny: 7/ Sałata 3g Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kielbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/ Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Pomidor35g Papryka konserwowa100g /Alergeny: 9,10/ Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Połędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem60g /Alergeny: 7/ Papryka surowa100g Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło10g. /Alergeny: 7/ Masło10g. /Alergeny: 7/	Kolacja Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri /2szt.Alergeny: 7/ Pomidor80g Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło.10g /Alergeny: 7/
1969 Kcal; Białko ogółem 122,45 g, Tłuszcz 65,44 g, Węglowodany ogółem 244,44 g, Sód 2131,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,09 g, Błonnik pokarmowy 41,91 g, w tym cukry 23,72 g,	1566 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16,56 g, Białko ogółem 110,44 g, Tłuszcz 41,95 g, Węglowodany ogółem 204,02 g, Sód 2957,78 mg, Błonnik pokarmowy 33,45 g, w tym cukry 15,61 g,	1501 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,29 g, Białko ogółem 81,98 g, Tłuszcz 48,88 g, Węglowodany ogółem 201,61 g, Sód 2058,97 mg, Błonnik pokarmowy 35,66 g, w tym cukry 18,5 g,	1828 Kcal; Białko ogółem 114,38 g, Tłuszcz 62,57 g, Węglowodany ogółem 221,83 g, Sód 1792,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,06 g, Błonnik pokarmowy 35,35 g, w tym cukry 23,58 g,	1442 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,08 g, Białko ogółem 109,9 g, Tłuszcz 46,38 g, Węglowodany ogółem 161,9 g, Sód 1677,74 mg, Błonnik pokarmowy 29,61 g, w tym cukry 11,03 g,

