

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Piersz pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata 3g Pomidor120g Szczypiorek0,2 p. Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 40/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka z brokułami z czosnkiem120g /Alergeny: 3,10,7/ Sałata0,09szt. Kielki5g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku225ml /Alergeny: 1d,7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek homogenizowany bez laktozy100g Sałatka z kurczakiem150g. /Alergeny: 10,7,3/ Serek taratry1szt. /Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa.120g /Alergeny: 9,3,10/ Jajo faszerowane.60g /Alergeny: 3,7/ Pomidor120g Rukola10g Masło. 15/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa barszcz czerwony z fasolą350ml /Alergeny: 9,10/ Filet z kurczaka w jabłku na parze200g Surówka z białą rzodkwią.130g /Alergeny: 10/ Surówka z czerwonej kapusty. Ziemniaki gotowane z koperkiem Kompot.	Obiad Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9,1a/ Kotlet schabowy pieczony120g /Alergeny: 1a,1b,3,7/ Mizeria150g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa ryżowa.350ml /Alergeny: 9/ Ryba po grecku dietetyczna duszona 300g/Alergeny: 9,10,2,4,14/ Surówka z pora.120g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa ogórkowa z jajkiem350ml. /Alergeny: 9,3,10/ Spagetti z sosem mięsnym duszonym 250g/Alergeny: 1a,9/ Brokuły gotowane.120g Kompot. 250ml	Obiad Rosół z makaronem.350ml /Alergeny: 9,1a/ Udko pieczone.300g Fasolka w bulce tartej120g /Alergeny: 1a,1b,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml
Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 100gOgórek surowy 50gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szyunka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor120g Rzodkiew tarta50 Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g /Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiejem i fasolą120g /Alergeny: 3/ Rolada z indyka 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Ser żółty 35g /Alergeny: 7/ Szyunka konserwowa drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3g Pomidor 120g Musztarda 10g/Alergeny: 10/ Rukola10g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 27g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy45g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały wiosennie70g /Alergeny: 7/ Pasta z czerwonej soczewicy 60gPapryka surowa100g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata
2329 Kcal; Białko ogółem 118,56 g, Tłuszcz 70,67 g, Węglowodany ogółem 333,07 g, Sód 1608,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,01 g, Błonnik pokarmowy 52,93 g, w tym cukry 40,47 g,	2231 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,67 g, Białko ogółem 114,98 g, Tłuszcz 72,24 g, Węglowodany ogółem 300,48 g, Sód 1598,66 mg, Błonnik pokarmowy 38,89 g, w tym cukry 24,27 g,	2291 Kcal; Białko ogółem 107,16 g, Tłuszcz 62,98 g, Węglowodany ogółem 349,83 g, Sód 1887,48 mg, Błonnik pokarmowy 49,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,01 g, w tym cukry 26,39 g,	2044 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,42 g, Białko ogółem 119,87 g, Tłuszcz 77,05 g, Węglowodany ogółem 233,15 g, Sód 1960,3 mg, Błonnik pokarmowy 29,05 g, w tym cukry 27,78 g,	2320 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,98 g, Białko ogółem 113,27 g, Tłuszcz 84,34 g, Węglowodany ogółem 298,08 g, Sód 1641,7 mg, Błonnik pokarmowy 40,23 g, w tym cukry 22,28 g,

06.02 piątek	07.02 sobota	08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku.200g /Alergeny: 7,1a/ Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów150g. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Jajecznicza na parze.120g /Alergeny: 3/ Szyunka konserwowa drobiowa50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Rządkiwka0,22 szt. Rukola10g Masło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Szyunka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fasolką. 110g/Alergeny: 7,10/ Roszponka10g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Szyunka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek taratré 2szt./Alergeny: 7/ Rukola10g Pomidor50g Papryka surowa100g Ananas konserwowy 100gMasło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ chleb zwykły25g /Alergeny: 1/250ml Herbata	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z kaszą bulgur110g Kielki5g Brzoskwinia konserwowa 100gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa rybna. 350ml/Alergeny: 9,2,4,14,10/ Kotlet mielony pieczony130g /Alergeny: 3,1a,1b,7/ Surówka z sałaty lodowej.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa cebulowa z zacierką.350ml /Alergeny: 9,1a,3/ Kurczak curry duszony270g /Alergeny: 7,1a/ Surówka z czerwonej kapusty. 130gSurówka z pekińskiej kapusty150g Kompot. 250ml	Obiad Zupa krupnik. 350ml/Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa fasolowa 350ml/Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony.190g /Alergeny: 1a/ Surówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Surówka z pomidorów100g Kasza gryczana na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa brokułowa z makaronem350g /Alergeny: 9,1a,10/ Kotlet z jajek pieczony120g /Alergeny: 3,1a,1b,7/ Surówka z kapusty kiszzonej 150gSurówka z kapusty pekińskiej. 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Sok marchewkowy1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.
Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów.50g /Alergeny: 7/ Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Papryka surowa 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser mozzarella.70g /Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy90g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pasta z sera białego ze szczypiorkiem50g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor50g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka200g /Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Rządkiw tartá 50gOgórek surowy50g Kielki5g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a,1b/ chleb zwykły 25g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy 90gRoszponka10g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
2219 Kcal; Białko ogółem 116,43 g, Tłuszcz 67,33 g, Węglowodany ogółem 307,12 g, Sód 1784,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,32 g, Błonnik pokarmowy 39,87 g, w tym cukry 30,33 g,	2083 Kcal; Białko ogółem 112,34 g, Tłuszcz 74,13 g, Węglowodany ogółem 261,26 g, Sód 1810,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,41 g, Błonnik pokarmowy 36,65 g, w tym cukry 35,97 g,	2120 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,77 g, Białko ogółem 110,91 g, Tłuszcz 53,37 g, Węglowodany ogółem 339,05 g, Sód 1964,1 mg, Błonnik pokarmowy 51,26 g, w tym cukry 26,82 g,	2310 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,45 g, Białko ogółem 112,59 g, Tłuszcz 61,59 g, Węglowodany ogółem 360,13 g, Sód 1275,72 mg, Błonnik pokarmowy 65,29 g, w tym cukry 78,93 g,	2314 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,6 g, Białko ogółem 113,06 g, Tłuszcz 81,38 g, Węglowodany ogółem 303,24 g, Sód 2323,44 mg, Błonnik pokarmowy 42,98 g, w tym cukry 25,78 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata 3gPomidor bez skórki150g Masło. 15g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1,10/ Sałatka z marchewką 120g/Alergeny: 3,9,7/ Sałata0,09szt. Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku200g. /Alergeny: 7,1/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata z pomidorem120g. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek homogenizowany bez laktozy100g Sałatka z kurczakiem.150g Serek tartare naturalny2szt. /Alergeny: 7/ Sałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z ziemniakami.150g /Alergeny: 3/ Jajo faszerowane.60g /Alergeny: 3,7/ Pomidor bez skórki150g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Herbata250ml Woda mineralna niegazowana1szt.
Obiad Zupa barszcz czerwony350ml . /Alergeny: 9,7/ Filet z kurczaka w jabłku na parze200g Kalafior gotowany 130gSałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z fasolką szparagową.350ml /Alergeny: 9/ Schab w szpinaku na parze 200g/Alergeny: 7/ Buraczki na ciepło 200gSurówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa ryżowa.350g /Alergeny: 9/ Ryba po grecku dietetyczna duszona300g /Alergeny: 9,10,2,4,14/ Fasolka gotowana 100gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem350ml. /Alergeny: 3,9/ Makaron z sosem pomidorowym gotowany200g /Alergeny: 1,7/ Brokuły gotowane120g. Kompot. 250ml	Obiad Rosół z makaronem. 350ml/Alergeny: 9,1/ Udko gotowane. 200gSurówka z marchewki130g Sałatka z buraków200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250g
Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.
Kolacja Pierś pieczona50g /Alergeny: 6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Brokuły gotowane60g Jabłko1szt. Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły75g /Alergeny: 1/ Herbata250ml	Kolacja Szyunka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gJabłko pieczone1szt. Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiem.180g /Alergeny: 3,7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Szyunka konserwowa drobiowa50g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Mozzarella z bazylią.62g /Alergeny: 7/ Sałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały krojony100g /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy45g /Alergeny: 1,10/ Tuńczyk w sosie własnym100g /Alergeny: 4/ Sałata3g Brokuły gotowane60g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml
1969 Kcal; Białko ogółem 105,74 g, Tłuszcz 56,43 g, Węglowodany ogółem 277,6 g, Sód 1011,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,24 g, Błonnik pokarmowy 34,59 g, w tym cukry 40,27 g,	2034 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,6 g, Białko ogółem 111,63 g, Tłuszcz 49,14 g, Węglowodany ogółem 309,32 g, Sód 1325,71 mg, Błonnik pokarmowy 45,38 g, w tym cukry 40,13 g,	2023 Kcal; Białko ogółem 105,98 g, Tłuszcz 54,38 g, Węglowodany ogółem 296,27 g, Sód 1069,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,02 g, Błonnik pokarmowy 36,62 g, w tym cukry 25,97 g,	2135 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,38 g, Białko ogółem 122,41 g, Tłuszcz 57,93 g, Węglowodany ogółem 293,24 g, Sód 892,62 mg, Błonnik pokarmowy 24,47 g, w tym cukry 14,04 g,	2216 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,42 g, Białko ogółem 128,99 g, Tłuszcz 72,26 g, Węglowodany ogółem 280,02 g, Sód 1658,12 mg, Błonnik pokarmowy 34,45 g, w tym cukry 24,63 g,

06.02 piątek	07.02 sobota	08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku.200g /Alergeny: 7,1a/ Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów 120gSałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata250ml Masło 10g/Alergeny: 7/ Woda mineralna niegazowana1szt. /Alergeny: 6,10,13/	Śniadanie Serek homogenizowany85g alergen 7Szynka konserwowa drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajecznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Sałata3g Roszponka 10gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb pszenny100g. /Alergeny: 1a,1b,3,7/ Herbata250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 100gAlergeny: 7,3/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka10g Pomidor120g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek tartare naturalny2szt. /Alergeny: 7/ Jajo na miękko gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata0,09szt. Roszponka10g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a,1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90g/Alergeny: 7/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Roszponka10g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata250ml
Obiad Zupa rybna dietetyczna350ml /Alergeny: 2,4,14,9/ Pulpet w marchewce na parze150g /Alergeny: 3,1a,1b,7/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa wiejska z zacierką.350ml /Alergeny: 9,1a,3/ Potrawka z kurczaka gotowana 300g/Alergeny: 7,1a/ Fasolka z wody.160g Kompot. 250ml	Obiad Zupa krupnik. 350g/Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa selerowa350ml /Alergeny: 9,7/ Gulasz dietetyczny duszony150g /Alergeny: 1a,9/ Surówka z marchewki.130g Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Kasza jęczmienna na parze 80g/Alergeny: 1c/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa brokułowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.120g /Alergeny: 3,1a,7/ Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Wafle ryżowe 30g /Alergeny: 5,6,7,8/	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.
Kolacja Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta 45g/Alergeny: 7/ Roszponka10g Sałata 3gBułka pszenna1szt. /Alergeny: 1a,3,7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Połędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser mozzarella.70g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a,1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Połędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Sałata 3gJabłko pieczone 1szt.Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka200g /Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor200g. Bułka pszenna1szt. /Alergeny: 1a,3,7/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a,1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Pomidor50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata250ml
1934 Kcal; Białko ogółem 114,58 g, Tłuszcz 49,13 g, Węglowodany ogółem 287,02 g, Sód 1739,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,64 g, Błonnik pokarmowy 27,37 g, w tym cukry 24,95 g,	2198 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,74 g, Białko ogółem 129,89 g, Tłuszcz 53,44 g, Węglowodany ogółem 312,25 g, Sód 1739,09 mg, Błonnik pokarmowy 26,06 g, w tym cukry 26,97 g,	1951 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,43 g, Białko ogółem 108,68 g, Tłuszcz 50,71 g, Węglowodany ogółem 281,89 g, Sód 998,82 mg, Błonnik pokarmowy 34,76 g, w tym cukry 25,46 g,	1909 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,24 g, Białko ogółem 103,64 g, Tłuszcz 46,3 g, Węglowodany ogółem 285,53 g, Sód 1480,88 mg, Błonnik pokarmowy 32,38 g, w tym cukry 24,72 g,	1881 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,79 g, Białko ogółem 107,36 g, Tłuszcz 60,51 g, Węglowodany ogółem 240,14 g, Sód 1215,39 mg, Błonnik pokarmowy 26,36 g, w tym cukry 25,03 g,

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek
Śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata 3gMasło8g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 100g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka z brokułami z czosnkiem120g /Alergeny: 3,10,7/ Sałata 0,09szt.Kiełki5g Masło15. /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG100g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Śniadanie Kawa zbożowa na mleku.220g /Alergeny: 7,1b,1c/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Masło8 /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG100g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Pasta z mięsa gotowanego 80g/Alergeny: 10/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Pomidor25g Masło.15g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 100g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a,1b/	Śniadanie Sałatka z ogórka150g. Jajo faszerowane.60g /Alergeny: 3,7/ Pomidor 80gMasło15g. /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 100g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml
Drugie śniadanie Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Pomidor40g Szczypiorek0,09szt. Masło8g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Kiełki 5gMasło8g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/200g	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa z pora 350ml/Alergeny: 9/ Filet z kurczaka w jabłku na parze 200gSurówka z białą rzodkwią.130g /Alergeny: 10/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy350ml Schab w szpinaku na parze200g /Alergeny: 7/ Mizeria 150g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa ryżowa 350g/Alergeny: 9/ Morszczuk na parze 160g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora. 120g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa ogórkowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsny pomidorowy duszony200g /Alergeny: 9,7/ Makaron orkiszowy gotowany100g /Alergeny: 3/ Surówka z papryki110g Kompot 250ml	Obiad Zupa z białej kapusty350ml /Alergeny: 9/ Udko pieczone300g. Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Grejfrut 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. /Alergeny: 7/ Papryka surowa Ogórek surowy Masło. /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/	Kolacja Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Pomidor120g Rzodkiew tarta50g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG100g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiorom i fasolą120g /Alergeny: 3/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 100g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250g	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Mozzarella z bazylią.62g /Alergeny: 7/ Sałata 3gRzodkiew tarta50 Masło.15g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/	Kolacja Ser biały50g /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy60g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG100g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml
1826 Kcal; Białko ogółem 103,37 g, Tłuszcz 60,34 g, Węglowodany ogółem 235,61 g, Sód 1606,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,35 g, Błonnik pokarmowy 35,19 g, w tym cukry 31,05 g,	1890 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,91 g, Białko ogółem 116,19 g, Tłuszcz 62,86 g, Węglowodany ogółem 231,76 g, Sód 1588,15 mg, Błonnik pokarmowy 33,74 g, w tym cukry 27,08 g,	1922 Kcal; Białko ogółem 99,92 g, Tłuszcz 65,59 g, Węglowodany ogółem 251,31 g, Sód 1624,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,84 g, Błonnik pokarmowy 35,12 g, w tym cukry 12,33 g,	1944 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,12 g, Białko ogółem 111,28 g, Tłuszcz 68,54 g, Sód 1951,2 mg, Węglowodany ogółem 228,71 g, Błonnik pokarmowy 27,98 g, w tym cukry 26,13 g,	1816 Kcal; Białko ogółem 85,24 g, Tłuszcz 73,44 g, Węglowodany ogółem 218,82 g, Sód 1103,88 mg, Błonnik pokarmowy 28,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,31 g, w tym cukry 18,9 g,

06.02 piątek	07.02 sobota	08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
Śniadanie Maślanka 200g/Alergeny: 7/ Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów.150g Sałata3g Masło8g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 100g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Jajecznica na parze. 120g/Alergeny: 3/ Szyнка konserwowa drobiowa50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Rzodkiewka0,22szt. Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG100g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Śniadanie Szyнка drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z ogórka.150g Rukola10g Papryka surowa100g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Śniadanie Szyнка gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek taratré 2szt./Alergeny: 7/ Rukola 10gPomidor50g Ogórek surowy50g Masło8g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata250ml	Śniadanie Rolada z indyka35 g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90g/Alergeny: 7/ Papryka konserwowa40g /Alergeny: 9,10/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 120g/Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
Drućie śniadanie Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Rzodkiew tarta50g Jabłko1szt. Masło 8g/Alergeny: 7/	Drućie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/200g	Drućie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drućie śniadanie Sok pomidorowy 1szt.	Drućie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Pulpét na parze130g /Alergeny: 3/ Surówka z sałaty lodowej.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot Woda mineralna niegazowana1szt. /Alergeny: 6,10,13/	Obiad Zupa cebulowa 350ml/Alergeny: 9/ Kurczak curry duszony 250g/Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty130g. Kompot 250ml	Obiad Zupa szczawiowa350ml /Alergeny: 9,7/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Surówka z białą rzodkwią 130gSurówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa fasolowa 350ml/Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony 200gSurówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze70g Kompot 250ml	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z kapusty pekińskiej.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml
Podwieczerek Mandarynka 1szt.	Podwieczerek Kiwi 1szt.	Podwieczerek Jabłko 1szt.	Podwieczerek Jabłko 1szt.	Podwieczerek Sok pomidorowy 1szt.
Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów.50g /Alergeny: 7/ Rukola 10gKielki 5gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG100g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Kolacja Połędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser mozzarella.70g /Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy90g Kielki 5gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG100g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Kolacja Pasta z serów dieta 45g/Alergeny: 7/ Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor50g Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a,1b/ Chleb o niskim IG 30g/Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Masło. 15g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 200g/Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG30g /Alergeny: 1a,1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy50g Roszponka10g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy120g /Alergeny: 1a,1b/ Herbata 250ml
1829 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,19 g, Białko ogółem 107,38 g, Tłuszcz 59,32 g, Węglowodany ogółem 232,11 g, Sód 1603,96 mg, Błonnik pokarmowy 31,14 g, w tym cukry 24,34 g,	1916 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,28 g, Białko ogółem 112,37 g, Tłuszcz 69,27 g, Węglowodany ogółem 229,33 g, Sód 1786,05 mg, Błonnik pokarmowy 35,83 g, w tym cukry 32,39 g,	1897 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,36 g, Białko ogółem 98,82 g, Tłuszcz 55,9 g, Sód 1983,08 mg, Węglowodany ogółem 275,26 g, Błonnik pokarmowy 50,09 g, w tym cukry 29,27 g,	1762 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,16 g, Białko ogółem 100,36 g, Tłuszcz 45,51 g, Węglowodany ogółem 259,55 g, Sód 1764,34 mg, Błonnik pokarmowy 43,61 g, w tym cukry 29,02 g,	1979 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,19 g, Białko ogółem 108,84 g, Tłuszcz 66,17 g, Węglowodany ogółem 253,85 g, Sód 2522,4 mg, Błonnik pokarmowy 38,71 g, w tym cukry 12,81 g,

