

| 03.03 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 04.03 środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 05.03 czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                        | 06.03 piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 07.03 sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>Kefir 200g/Alergeny: 7/<br>Piersz pieczona.35g<br>/Alergeny:<br>1A,3,6,7,9,10/ Jajo na<br>twardo<br>gotowane1szt.<br>/Alergeny: 3/ Sałata3g<br>Pomidor120g<br>Szcypiorek0,2p.<br>Masło10g /Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio<br>razowy60g /Alergeny:<br>1a1b/ Chleb<br>zwykły40g /Alergeny:<br>1a1b/ Herbata 250ml | Śniadanie<br>Makaron gotowany na<br>mleku300ml /Alergeny:<br>1a,3,7/ Baleron<br>drobiowy35g. /Alergeny:<br>1a,10/ Sałatka z<br>brokułami z czosnkiem<br>120g/Alergeny: 3,10,7/<br>Sałata 3gKielki5g Masło<br>/Alergeny: 7/ Chleb<br>żytnio razowy60g<br>/Alergeny: 1/a1b Chleb<br>zwykły54g /Alergeny:<br>1a1b/ Herbata 250ml | Śniadanie<br>Kakao na mleku<br>gotowane200ml<br>/Alergeny: 7/ Schab<br>pieczony 35g/Alergeny:<br>1,a3,6,7,9,10/ Sałatka z<br>rukolą 105g/Alergeny: 7/<br>Masło10g /Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy<br>90g/Alergeny: 1a1b/<br>Chleb zwykły<br>54g/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml | Śniadanie<br>Kefir 200g/Alergeny: 7/<br>Sałatka z<br>kurczakiem150g.<br>/Alergeny: 10,7,3/ Serek<br>taratre 2szt./Alergeny: 7/<br>Masło10g /Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy60g<br>/Alergeny: 1a1b/ Chleb<br>zwykły 54g/Alergeny:<br>1a1b/ Herbata 250ml                                                  | Śniadanie<br>Płatki jęczmienne<br>gotowane na<br>mleku300ml /Alergeny:<br>7/ Szyinka drobiowa<br>gotowana 35g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Jajo<br>faszerowane.60g<br>/Alergeny: 3,7/<br>Pomidor120g Rukola<br>Masło10g /Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy<br>40g/Alergeny: 1a1b/<br>Chleb zwykły54g<br>/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml |
| Obiad<br>Zupa barszcz czerwony<br>z fasolą<br>350ml/Alergeny: 9,10/<br>Filet z kurczaka w jabłku<br>na parze 200gSurówka<br>z białą rzodkwią.130g<br>/Alergeny: 10/ Surówka<br>z czerwonej<br>kapusty.130g Ziemniaki<br>gotowane z<br>koperkiem250mlm300g<br>Kompot.                                                       | Obiad<br>Zupa z soczewicy.350ml<br>/Alergeny: 9,1a/ Kotlet<br>schabowy pieczony120g<br>/Alergeny: 1a1b,3,7/<br>Mizeria 150g/Alergeny:<br>7/ Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem300g Kompot.<br>250ml                                                                                                                            | Obiad<br>Zupa ryżowa.350ml<br>/Alergeny: 9/ Ryba po<br>grecku dietetyczna<br>duszona 300g/Alergeny:<br>9,10,2,4,14/ Brokuły<br>gotowane.120g<br>Surówka z pora.<br>120g/Alergeny: 7/<br>Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem300g Kompot.<br>250ml                                        | Obiad<br>Zupa ogórkowa z<br>jajkiem350ml. /Alergeny:<br>9,3,10/ Spagetti z<br>sosem mięsnym<br>duszonym250g<br>/Alergeny: 1a,9/ Brokuły<br>gotowane120g. Kompot.<br>250ml                                                                                                                                    | Obiad<br>Rosół z makaronem.<br>350ml/Alergeny: 9,1a/<br>Udko pieczone300g.<br>Fasolka w bulce tartej<br>120g/Alergeny: 1a1b,7/<br>Surówka z cukinii150g<br>Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem<br>300gKompot250ml                                                                                                                            |
| Podwieczorek<br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek<br>Kiwi 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek<br>Sok jabłkowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek<br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek<br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja<br>Połędwica<br>sopocka.35g /Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Serek<br>wiejski.100g /Alergeny:<br>7/ Papryka surowa100g<br>Ogórek surowy<br>50gMasło10g /Alergeny:<br>7/ Chleb żytnio<br>razowy /Alergeny: 1a1b/<br>Chleb zwykły40g<br>/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml                                                | Kolacja<br>Szyinka drobiowa<br>gotowana35g.<br>/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/<br>Twarożek z rzodkiewką<br>52g/Alergeny: 7/<br>Pomidor<br>120gRoszponka10g<br>Masło 10g/Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy<br>/Alergeny: 1a1b/ Chleb<br>zwykły 60g/Alergeny:<br>1a1b/ Herbata 250ml                                                | Kolacja<br>Kefir 200g/Alergeny: 7/<br>Sałatka z kalafiozem i<br>fasolą120g /Alergeny: 3/<br>Rolada z indyka35<br>/Alergeny:<br>1a1d,3,6,7,9,10/ Masło<br>10g/Alergeny: 7/ Chleb<br>żytnio razowy<br>60g/Alergeny: 1a1b/<br>Chleb zwykły27g<br>/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml       | Kolacja<br>Ser żółty35g /Alergeny:<br>7/ Szyinka konserwowa<br>drobiowa 50g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g<br>Pomidor<br>120gMusztarda10g<br>/Alergeny: 10/ Rukola<br>10gMasło10g /Alergeny:<br>7/ Chleb żytnio<br>razowy27g /Alergeny:<br>1a1b/ Chleb zwykły150g<br>/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml | Kolacja<br>Baleron drobiowy45g<br>/Alergeny: 1a,10/ Ser<br>biały wiosennie70g<br>/Alergeny: 7/ Pasta z<br>czerwonej soczewicy<br>60gPapryka surowa<br>100gChleb żytnio<br>razowy60g /Alergeny:<br>1a1b/ Chleb<br>zwykły27g /Alergeny:<br>1a1b/ Herbata                                                                                     |
| 2255 Kcal; Białko<br>ogółem 118,48 g,<br>Tłuszcz 62,41 g,<br>Węglowodany ogółem<br>332,99 g, Sód 1607,56<br>mg, Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 26,53<br>g, Błonnik pokarmowy<br>52,93 g, w tym cukry<br>40,47 g,                                                                                                      | 2220 Kcal; Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 24,58 g, Białko<br>ogółem 114,09 g,<br>Tłuszcz 66,1 g,<br>Węglowodany ogółem<br>312,01 g, Sód 1641,34<br>mg, Błonnik pokarmowy<br>38,13 g, w tym cukry<br>23,59 g,                                                                                                          | 2085 Kcal; Białko<br>ogółem 106,68 g,<br>Tłuszcz 50,58 g,<br>Węglowodany ogółem<br>325,63 g, Sód 1758,28<br>mg, Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 21,91<br>g, Błonnik pokarmowy<br>47,99 g, w tym cukry<br>28,43 g,                                                                 | 2093 Kcal; Białko<br>ogółem 102,17 g,<br>Tłuszcz 75,26 g,<br>Węglowodany ogółem<br>228,3 g, Sód 2101,11<br>mg, Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 32,2<br>g, Błonnik pokarmowy<br>31,67 g, w tym cukry<br>27,78 g,                                                                                          | 2029 Kcal; Białko<br>ogółem 109,8 g, Tłuszcz<br>59,56 g, Węglowodany<br>ogółem 283,27 g, Sód<br>1709,86 mg, Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 16,64 g, Błonnik<br>pokarmowy 38,44 g, w<br>tym cukry 25,51 g,                                                                                                                          |

| 08.03 niedziela                                                                                                                                                                                                                                                    | 09.03 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                           | 10.03 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11.03 środa                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12.03 czwartek                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Kasza manna gotowana na mleku.200g /Alergeny: 7,1a/<br>Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów.150g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml  | <b>Śniadanie</b><br>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze120g. /Alergeny: 3/ Szynka konserwowa drobiowa50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Rukola10g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fasolką.110g /Alergeny: 7,10/ Roszponka 10gMasło 8g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Rukola10g Pomidor 50gPapryka surowa100g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                     | <b>Śniadanie</b><br>Ryż gotowany na mleku300ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z kaszą bulgur110g Kiełki5 Masło /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 160g/Alergeny:1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml              |
| <b>Obiad</b><br>Zupa rybna350ml. /Alergeny: 9,2,4,14,10/ Kotlet mielony pieczony130g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z sałaty lodowej.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml                                                                           | <b>Obiad</b><br>Zupa cebulowa z zacierką.350ml /Alergeny: 9,1a,3/ Kurczak curry duszony 270g/Alergeny: 7,1a/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Kompot.250ml                                                                                                                   | <b>Obiad</b><br>Zupa krupnik.350ml /Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Marchewka gotowana.120g Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml                                                                   | <b>Obiad</b><br>Zupa fasolowa350ml /Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony190g. /Alergeny: 1a/ Surówka z pomidorów100g Kasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml                                                                                                                    | <b>Obiad</b><br>Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,10/ Kotlet z jajek pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z kapusty kiszzonej 150gSurówka z kapusty pekińskiej.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml                                 |
| <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek</b><br>Kiwi 1szt.                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek</b><br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek</b><br>Pomarańcza 1szt.                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Kolacja</b><br>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów.50g /Alergeny: 7/ Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Papryka surowa50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Kolacja</b><br>Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser mozzarella.70g /Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy 90gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                   | <b>Kolacja</b><br>Ser fromage 40g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                                 | <b>Kolacja</b><br>Maślanka200g /Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri1szt. /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Ogórek surowy50g Kiełki5g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ chleb zwykły 25g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Kolacja</b><br>Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy90g Roszponka10g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata |
| 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,                                                                         | 1976 Kcal; Białko ogółem 108,64 g, Tłuszcz 71,47 g, Węglowodany ogółem 241,05 g, Sód 1784,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,16 g, Błonnik pokarmowy 30,59 g, w tym cukry 27,9 g,                                                                                    | 2180 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,62 g, Białko ogółem 106,9 g, Tłuszcz 58,45 g, Węglowodany ogółem 333,65 g, Sód 2136,04 mg, Błonnik pokarmowy 54,5 g, w tym cukry 27,37 g,                                                                                         | 2287 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,3 g, Białko ogółem 113,43 g, Tłuszcz 57,85 g, Węglowodany ogółem 360,69 g, Sód 1241,68 mg, Błonnik pokarmowy 62,57 g, w tym cukry 72,57 g,                                                                                         | 2410 Kcal; Białko ogółem 119,55 g, Tłuszcz 83,54 g, Węglowodany ogółem 316,01 g, Sód 2377,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,04 g, Błonnik pokarmowy 42,8 g, w tym cukry 18,18 g,                                                                              |

## Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-03-03 - 2026-03-12

| 03.03 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                         | 04.03 środa                                                                                                                                                                                                                                                    | 05.03 czwartek                                                                                                                                                                                                                       | 06.03 piątek                                                                                                                                                                                                         | 07.03 sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>Kefir 200g/Alergeny: 7/<br>Pierś pieczona.<br>35g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Jajo na<br>twardo<br>gotowane1szt.<br>/Alergeny: 3/ Sałata3g<br>Pomidor bez skórki130g<br>Masło.15g /Alergeny: 7/<br>Chleb zwykły<br>90g/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml | Śniadanie<br>Makaron gotowany na<br>mleku /300mlAlergeny:<br>1a,3,7/ Baleron<br>drobiowy.35g /Alergeny:<br>1a,10/ Sałata z<br>marchewką<br>120g/Alergeny: 3,9,7/<br>Sałata 3gChleb<br>zwykły90g /Alergeny:<br>1a1b/ Masło10g<br>/Alergeny: 7/ Herbata<br>250ml | Śniadanie<br>Kakao na mleku<br>gotowane200ml<br>/Alergeny: 7/ Schab<br>pieczony 35g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Sałata z<br>pomidorem120g.<br>Masło10g /Alergeny: 7/<br>Chleb zwykły<br>/90gAlergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml         | Śniadanie<br>Kefir 200g/Alergeny: 7/<br>Sałata z<br>kurczakiem.150g Serek<br>tartare naturalny2szt.<br>/Alergeny: 7/ Sałata3g<br>Chleb zwykły<br>90g/Alergeny: 1a1b/<br>Masło10g /Alergeny: 7/<br>Herbata 250ml      | Śniadanie<br>Jogurt naturalny1szt.<br>/Alergeny: 7/ Jajo<br>faszerowane.<br>60g/Alergeny: 3,7/<br>Szynka drobiowa<br>gotowana 35g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Pomidor<br>bez skórki 150gSałata<br>3gMasło10g /Alergeny:<br>7/ Chleb zwykły90g<br>/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata250ml Woda<br>mineralna<br>niegazowana1szt. |
| Obiad<br>Zupa barszcz<br>czerwony350ml .<br>/Alergeny: 9,7/ Filet z<br>kurczaka w jabłku na<br>parze 200gKalafior<br>gotowany130g Sałata w<br>oleju 100gZiemniaki<br>gotowane z koperkiem<br>300gKompot. 250ml                                                       | Obiad<br>Zupa z fasolką<br>szparagową.350ml<br>/Alergeny: 9/ Schab w<br>szpinaku na<br>parze200g /Alergeny: 7/<br>Buraczki na ciepło200g<br>Surówka z selera.<br>170g/Alergeny: 9,7/<br>Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem 300gKompot.<br>250ml                 | Obiad<br>Zupa ryżowa.350ml<br>/Alergeny: 9/ Ryba po<br>grecku dietetyczna<br>duszona300g /Alergeny:<br>9,10,2,4,14/ Fasolka<br>gotowana100g<br>Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem300g Kompot.<br>250ml                                | Obiad<br>Zupa szpinakowa z<br>jajkiem. 350ml/Alergeny:<br>3,9/ Makaron z sosem<br>pomidorowym gotowany<br>200g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,8,11,13/<br>Brokuły gotowane.120g<br>Kompot. 250ml                              | Obiad<br>Rosół z<br>makaronem.350ml<br>/Alergeny: 9,1a/ Udko<br>gotowane.300g<br>Surówka z<br>marchewki130g Sałata<br>z buraków.200g<br>Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem300g Kompot.<br>250ml                                                                                                                          |
| Podwieczorek<br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek<br>Sok jabłkowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek<br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek<br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek<br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja<br>Polędwica<br>sopocka.35g /Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Serek<br>wiejski.100g /Alergeny:<br>7/ Brokuły gotowane<br>60gJabłko<br>1szt.Masło. /Alergeny:<br>7/ Chleb zwykły75<br>/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml                                            | Kolacja<br>Szynka drobiowa35g<br>gotowana. /Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Pasta z<br>jajka z serem<br>160g/Alergeny: 3,7/<br>Pomidor bez skórki150g<br>Jabłko pieczone<br>1szt.Chleb zwykły90g<br>/Alergeny: 1a1b/<br>Masło10g /Alergeny: 7/<br>Herbata 250ml    | Kolacja<br>Kefir 200g/Alergeny: 7/<br>Sałata z<br>kalafiolem.180g<br>/Alergeny: 3,7/ Rolada z<br>indyka 35g/Alergeny:<br>1a1d,3,6,7,9,10/<br>Sałata3g Masło10g<br>/Alergeny: 7/ Chleb<br>zwykły90g /Alergeny:<br>1a1b/ Herbata 250ml | Kolacja<br>Szynka konserwowa<br>drobiowa 50g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/<br>Mozzarella z<br>bazylia.62g /Alergeny:<br>7/ Sałata3g Chleb<br>zwykły90g /Alergeny:<br>1a1b/ Masło10g<br>/Alergeny: 7/ Herbata<br>250ml  | Kolacja<br>Ser biały krojony100g<br>/Alergeny: 7/ Baleron<br>drobiowy45g /Alergeny:<br>1a,10/ Tuńczyk w sosie<br>własnym<br>100g/Alergeny: 4/<br>Sałata3g Brokuły<br>gotowane60g Masło10g<br>/Alergeny: 7/ Chleb<br>zwykły 90g/Alergeny:<br>1a1b/ Herbata 250ml                                                         |
| 1921 Kcal; Białko<br>ogółem 102 g, Tłuszcz<br>52,55 g, Węglowodany<br>ogółem 277,92 g, Sód<br>1187,02 mg, Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 24,31 g, Błonnik<br>pokarmowy 34,59 g, w<br>tym cukry 40,27 g,                                                      | 2242 Kcal; Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 25,96 g, Białko<br>ogółem 123,55 g,<br>Tłuszcz 60,96 g,<br>Węglowodany ogółem<br>323,04 g, Sód 1516,33<br>mg, Błonnik pokarmowy<br>45,62 g, w tym cukry<br>40,13 g,                                          | 1931 Kcal; Białko<br>ogółem 104,92 g,<br>Tłuszcz 51,74 g,<br>Węglowodany ogółem<br>280,02 g, Sód 1071,94<br>mg, Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 22,69<br>g, Błonnik pokarmowy<br>36,28 g, w tym cukry<br>25,97 g,                | 1949 Kcal; Białko<br>ogółem 102,76 g,<br>Tłuszcz 55,58 g,<br>Węglowodany ogółem<br>271,49 g, Sód 882,62<br>mg, Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 24,06<br>g, Błonnik pokarmowy<br>24,32 g, w tym cukry<br>14,04 g, | 2006 Kcal; Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 19,76 g, Białko<br>ogółem 119,74 g,<br>Tłuszcz 61,3 g,<br>Węglowodany ogółem<br>260,32 g, Sód 1770,6<br>mg, Błonnik pokarmowy<br>31,79 g, w tym cukry<br>24,39 g,                                                                                                     |

| 08.03 niedziela                                                                                                                                                                                                                                                         | 09.03 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                | 10.03 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                  | 11.03 środa                                                                                                                                                                                                                                                  | 12.03 czwartek                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Kasza manna gotowana na mleku.225g /Alergeny: 7,1a/<br>Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorów 120gSałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml<br>Masło10g /Alergeny: 7/<br>Woda mineralna niegazowana 1szt. | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Szyńska konserwowa drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/<br>Jajecznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Sałata 3gRoszponka10g Masło10g /Alergeny: 7/<br>Chleb pszenny.100g /Alergeny: 1a,3,7/<br>Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 100g/Alergeny: 7,3/<br>Szyńska drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/<br>Roszponka10g Pomidor120g Masło.15g /Alergeny: 7/<br>Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Szyńska gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/<br>Serek tartare naturalny2szt. /Alergeny: 7/ Jajo na miękko gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Roszponka10g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Ryż gotowany na mleku300ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90/Alergeny: 7/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Roszponka10g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml |
| <b>Obiad</b><br>Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Pulpet w marchewce na parze150g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml                                                                            | <b>Obiad</b><br>Zupa wiejska z zacierką.350 /Alergeny: 9,1a,3/ Potrawka z kurczaka gotowana300g /Alergeny: 7,1a/ Fasolka z wody.160g Kompot. 250ml                                                                                                                | <b>Obiad</b><br>Zupa krupnik.350ml /Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml                                                                       | <b>Obiad</b><br>Zupa selerowa350g /Alergeny: 9,7/ Gulasz dietetyczny duszony150g /Alergeny: 1a,9/ Surówka z marchewki. 130gSałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Kasza jęczmienna na parze 80g/Alergeny: 1c/ Kompot. 250ml                                     | <b>Obiad</b><br>Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.120g /Alergeny: 3,1a,7/ Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml                                                 |
| <b>Podwieczorek</b><br>Sok marchewkowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek</b><br>Sok jabłkowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek</b><br>Wafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/                                                                                                                                                                                                    | <b>Podwieczorek</b><br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek</b><br>Sok jabłkowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kolacja</b><br>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Roszponka 10gSałata3g Bułka pszenna 1szt./Alergeny: 1a,3,7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml                                | <b>Kolacja</b><br>Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Ser mozzarella.70g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło /Alergeny: 7/ Herbata 250ml                                                         | <b>Kolacja</b><br>Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta 45g/Alergeny: 7/ Sałata 3gJabłko pieczone1szt. Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                                   | <b>Kolacja</b><br>Maślanka200g /Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor.200g Bułka pszenna 1szt./Alergeny: 1a,3,7/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml              | <b>Kolacja</b><br>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Pomidor50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                            |
| 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,                                                                              | 2116 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,99 g, Białko ogółem 121,18 g, Tłuszcz 52,12 g, Węglowodany ogółem 303,4 g, Sód 1771,49 mg, Błonnik pokarmowy 25,97 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,                                                                    | 2051 Kcal; Białko ogółem 114,25 g, Tłuszcz 62,77 g, Węglowodany ogółem 271,11 g, Sód 1275,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,24 g, Błonnik pokarmowy 27,08 g, w tym cukry 25,03 g,                                                                       |

## Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-03-03 - 2026-03-12

| 03.03 wtorek                                                                                                                                                                                                                                              | 04.03 środa                                                                                                                                                                                                                                            | 05.03 czwartek                                                                                                                                                                                                                                                        | 06.03 piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 07.03 sobota                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>Kefir200g /Alergeny: 7/<br>Pierś pieczona.35g<br>/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/<br>Jajo na twardo1szt.<br>gotowane /Alergeny: 3/<br>Sałata 3gMasło10g<br>/Alergeny: 7/ Herbata<br>250mlChleb o niskim<br>IG100g /Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/ | Śniadanie<br>Baleron drobiowy.35g<br>/Alergeny: 1a,10/<br>Sałatka z brokułami z<br>czosnkiem<br>120g/Alergeny: 3,10,7/<br>Sałata3g Kielki5g<br>Masło.15g /Alergeny: 7/<br>Chleb o niskim<br>IG100g /Alergeny:<br>1,a1b3,6,7,8,11,13/<br>Herbata 250ml  | Śniadanie<br>Kakao na mleku<br>gotowane200ml<br>/Alergeny: 7/ Schab<br>pieczony35g /Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Sałata z<br>rukolą105g /Alergeny: 7/<br>Masło8g /Alergeny: 7/<br>Herbata250ml Chleb o<br>niskim IG<br>100g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/           | Śniadanie<br>Pasta z mięsa<br>gotowanego80g<br>/Alergeny: 10/ Serek<br>tartre 1szt./Alergeny: 7/<br>Pomidor25g<br>Masło10g /Alergeny: 7/<br>Herbata 250mlChleb o<br>niskim IG 30g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Chleb żytnio razowy90g<br>/Alergeny: 1a1b/                                         | Śniadanie<br>Jajo<br>faszerowane.60g<br>/Alergeny: 3,7/ Szyńka<br>drobiowa gotowana<br>35g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/<br>Pomidor80g Ogórek<br>surowy 50gMasło.<br>15g/Alergeny: 7/ Chleb<br>o niskim IG<br>100g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Herbata 250ml |
| Drugie śniadanie<br>Chleb o niskim IG30g<br>/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Pomidor40g<br>Szczypiorek0,09p.<br>Masło8g /Alergeny: 7/                                                                                                                 | Drugie śniadanie<br>Jogurt naturalny1szt.<br>/Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                             | Drugie śniadanie<br>Chleb o niskim IG<br>30g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Kielki5g Masło8g<br>/Alergeny: 7/                                                                                                                                                    | Drugie śniadanie<br>Kefir 200g/Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                                                              | Drugie śniadanie<br>Jogurt naturalny1szt.<br>/Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad<br>Zupa z pora350ml<br>/Alergeny: 9/ Filet z<br>kurczaka w jabłku na<br>parze 200gSurówka z<br>białą rzodkwią.130g<br>/Alergeny: 10/ Surówka<br>z czerwonej<br>kapusty130g. Ziemniaki<br>gotowane z<br>koperkiem300g<br>Kompot250ml                 | Obiad<br>Zupa z soczewicy350ml<br>Schab w szpinaku na<br>parze 200g/Alergeny: 7/<br>Mizeria150g /Alergeny:<br>7/ Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem 300gKompot<br>250ml                                                                                 | Obiad<br>Zupa ryżowa<br>350ml/Alergeny: 9/<br>Morszczuk na<br>parze160ml /Alergeny:<br>2,4,14/ Surówka z<br>pora.120g /Alergeny: 7/<br>Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem300g<br>Kompot250ml                                                                           | Obiad<br>Zupa ogórkowa z<br>jajkiem 350g/Alergeny:<br>3,9,7/ Sos mięsny<br>pomidorowy<br>duszony200g /Alergeny:<br>9,7/ Makaron orkiszowy<br>gotowany1a<br>100g/Alergeny: 3/<br>Surówka z papryki110g<br>Kompot 250ml                                                                                    | Obiad<br>Zupa z białej kapusty<br>350ml/Alergeny: 9/<br>Udko pieczone.300g<br>Sałata w oleju<br>100gSurówka z<br>selera.170g /Alergeny:<br>9,7/ Ziemniaki gotowane<br>z koperkiem300g<br>Kompot. 250ml                                                             |
| Podwieczorek<br>Pomarańcza 1szt.                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek<br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek<br>Grejfrut 1szt.                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek<br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek<br>Kiwi 1szt.                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja<br>Polędwica<br>sopocka.35g /Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Serek<br>wiejski.100g /Alergeny:<br>7/ Papryka surowa<br>100gOgórek surowy50g<br>Masło.15g /Alergeny: 7/<br>Herbata250ml Chleb o<br>niskim IG<br>100g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/   | Kolacja<br>Szyńka drobiowa<br>gotowana.35g<br>/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/<br>Pasta z jajka z serem<br>160g/Alergeny: 3,7/<br>Rzodkiew tarta50g<br>Masło.15g /Alergeny: 7/<br>Chleb o niskim<br>IG100g /Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Herbata 250ml | Kolacja<br>Kefir 200g/Alergeny: 7/<br>Sałata z kalafiolem i<br>fasolą 120g/Alergeny: 3/<br>Rolada z indyka35g<br>/Alergeny:<br>1a1d,3,6,7,9,10/<br>Sałata3g Masło.15g<br>/Alergeny: 7/ Chleb o<br>niskim IG<br>100g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Herbata 250ml | Kolacja<br>Szyńka konserwowa<br>drobiowa 50g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/<br>Mozzarella z bazylią.<br>62g/Alergeny: 7/<br>Sałata3g Rzodkiew tarta<br>50gMasło10g /Alergeny:<br>7/ Herbata 250mlChleb<br>żytnio razowy27g<br>/Alergeny: 1a1b/ Chleb<br>o niskim IG30g<br>/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/ | Kolacja<br>Ser biały50g /Alergeny:<br>7/ Polędwica z<br>majerankiem<br>50g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Pasta z<br>czerwonej soczewicy<br>60gMasło15g.<br>/Alergeny: 7/ Chleb o<br>niskim IG100g<br>/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Herbata 250ml              |
| 03.03 wtorek                                                                                                                                                                                                                                              | 04.03 środa                                                                                                                                                                                                                                            | 05.03 czwartek                                                                                                                                                                                                                                                        | 06.03 piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 07.03 sobota                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1826 Kcal; Białko<br>ogółem 103,37 g,<br>Tłuszcz 60,34 g,<br>Węglowodany ogółem<br>235,61 g, Sód 1606,01<br>mg, Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 25,35<br>g, Błonnik pokarmowy<br>35,19 g, w tym cukry<br>31,05 g,                                     | 1974 Kcal; Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 30,76 g, Białko<br>ogółem 121,01 g,<br>Tłuszcz 72,15 g,<br>Węglowodany ogółem<br>226,27 g, Sód 1709,77<br>mg, Błonnik pokarmowy<br>32,3 g, w tym cukry<br>23,84 g,                                   | 1905 Kcal; Białko<br>ogółem 100,35 g,<br>Tłuszcz 62,64 g,<br>Węglowodany ogółem<br>253,24 g, Sód 1616,47<br>mg, Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 28,18<br>g, Błonnik pokarmowy<br>35,41 g, w tym cukry<br>12,33 g,                                                 | 1888 Kcal; Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 24,64 g, Białko<br>ogółem 111,2 g, Tłuszcz<br>60,28 g, Sód 1950,3<br>mg, Węglowodany<br>ogółem 228,63 g,<br>Błonnik pokarmowy<br>27,98 g, w tym cukry<br>26,13 g,                                                                                      | 1852 Kcal; Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 24,66 g, Białko<br>ogółem 93,01 g, Tłuszcz<br>70,8 g, Węglowodany<br>ogółem 229,43 g, Sód<br>1529,44 mg, Błonnik<br>pokarmowy 35,82 g, w<br>tym cukry 19,35 g,                                                   |

| 08.03 niedziela                                                                                                                                                                                                                                    | 09.03 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                           | 10.03 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11.03 środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12.03 czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>Maślanka<br>200g/Alergeny: 7/<br>Połędwica sopocka.35g<br>/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z<br>pomidorów.150g<br>Sałata3g Masło8g<br>/Alergeny: 7/<br>Herbata250ml Chleb o<br>niskim IG<br>100g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/ | Śniadanie<br>Jajecznica na parze.<br>120g/Alergeny: 3/<br>Szynka konserwowa<br>drobiowa 50g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g<br>Rzodkiewka0,22p.<br>Masło10g /Alergeny: 7/<br>Chleb o niskim<br>IG100g /Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Herbata 250ml                | Śniadanie<br>Szynka drobiowa<br>gotowana.<br>35g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z<br>ogórka150g. Rukola<br>10g Masło15g.<br>/Alergeny: 7/ Chleb<br>żytnio razowy90g<br>/Alergeny: 1a1b/ Chleb<br>o niskim IG<br>30g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Herbata 250ml                | Śniadanie<br>Kawa zbożowa<br>gotowana na<br>mleku200ml /Alergeny:<br>7,1a1c/ Szynka<br>gotowana<br>35g/Alergeny:<br>1a,3,6,7,8,9,10,11/<br>Serek taratre2szt<br>/Alergeny: 7/ Rukola<br>10gPomidor50g Ogórek<br>surowy50g Masło8g<br>/Alergeny: 7/ Chleb o<br>niskim IG30g /Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Chleb żytnio razowy90g<br>/Alergeny: 1/a1b<br>Herbata 250ml | Śniadanie<br>Rolada z indyka35g<br>/Alergeny:<br>1a1d,3,6,7,9,10/<br>Sałatka z<br>mozzarellą90g<br>/Alergeny: 7/ Papryka<br>konserwowa<br>40g/Alergeny: 9,10/<br>Masło 10g/Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy60g<br>/Alergeny: 1a1b/ Chleb<br>o niskim IG<br>30g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Herbata 250ml               |
| Drugie śniadanie<br>Chleb o niskim<br>IG30g /Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Rzodkiew tarta50g<br>Jabłko1szt. Masło8g<br>/Alergeny: 7/                                                                                                         | Drugie śniadanie<br>Kefir 200g/Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                                  | Drugie śniadanie<br>Jogurt naturalny1szt.<br>/Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                                | Drugie śniadanie<br>Sok pomidorowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Drugie śniadanie<br>Jogurt naturalny1szt.<br>/Alergeny: 7/                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Obiad<br>Zupa rybna dietetyczna<br>350ml/Alergeny:<br>2,4,14,9/ Pulpet na<br>parze 130g/Alergeny: 3/<br>Surówka z sałaty<br>lodowej.130g Ziemniaki<br>gotowane z koperkiem<br>300gKompot 250ml                                                     | Obiad<br>Zupa<br>cebulowa350ml<br>/Alergeny: 9/ Kurczak<br>curry duszony250g<br>/Alergeny: 7/ Surówka z<br>czerwonej<br>kapusty.130g Kompot<br>250ml                                                                                                                         | Obiad<br>Zupa szczawiowa350ml<br>/Alergeny: 9,7/ Filet z<br>indyka gotowany w<br>sosie<br>brokułowym150g<br>/Alergeny: 7/ Surówka z<br>białą rzodkwią130g<br>Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem300g<br>Kompot250ml                                                                         | Obiad<br>Zupa fasolowa350ml<br>/Alergeny: 9/ Gulasz<br>myśliwski duszony200g<br>Surówka z białej<br>kapusty 130g/Alergeny:<br>10/ Kasza gryczana na<br>parze 70gKompot<br>250ml                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Zupa brokułowa z<br>makaronem350ml<br>/Alergeny: 3,9,7/ Jajo<br>sadzone na<br>parze120g /Alergeny: 3/<br>Surówka z kapusty<br>pekińskiej.150g<br>Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem<br>300gKompot250ml                                                                                                                    |
| Podwieczorek<br>Mandarynka 1szt.                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek<br>Kiwi 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek<br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek<br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek<br>Sok pomidorowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja<br>Pierś pieczona.35g<br>/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Pasta z<br>serów.50g /Alergeny: 7/<br>Rukola10g Kielki<br>5gMasło.15g /Alergeny:<br>7/ Chleb o niskim<br>IG100g /Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Herbata 250ml                   | Kolacja<br>Połędwica drobiowa40g<br>/Alergeny:<br>1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,1<br>2/ Ser<br>mozzarella.70g<br>/Alergeny: 7/<br>Pomidor120g Ogórek<br>surowy90g Kielki5g<br>Masło 10g/Alergeny: 7/<br>Chleb o niskim IG<br>100g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Herbata 250ml | Kolacja<br>Pasta z serów<br>dieta45g /Alergeny: 7/<br>Połędwica sopocka.35g<br>/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Sałata<br>3gPomidor50g Chleb<br>żytnio razowy90g<br>/Alergeny: 1a1b/ Chleb<br>o niskim IG<br>30g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Masło.15g /Alergeny: 7/<br>Herbata 250ml | Kolacja<br>Maślanka200g<br>/Alergeny: 7/ Schab<br>pieczony35g /Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri<br>1szt./Alergeny: 7/<br>Rzodkiew tarta50g<br>Masło.15g /Alergeny: 7/<br>Chleb o niskim<br>IG30g /Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Chleb żytnio razowy60g<br>/Alergeny: 1a1b<br>Herbata 250ml                                                                      | Kolacja<br>Baleron<br>drobiowy.35g<br>/Alergeny: 1a,10/ Ser<br>biały 50g/Alergeny: 7/<br>Pasta z ryby80g.<br>/Alergeny: 2,4,14/<br>Ogórek surowy50g<br>Roszponka10g Sałata<br>3gMasło 10g/Alergeny:<br>7/ Chleb o niskim IG<br>30g/Alergeny:<br>1a1b,3,6,7,8,11,13/<br>Chleb żytnio razowy60g<br>/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata250ml |

| 08.03 niedziela | 09.03 poniedziałek | 10.03 wtorek | 11.03 środa | 12.03 czwartek |
|-----------------|--------------------|--------------|-------------|----------------|
|-----------------|--------------------|--------------|-------------|----------------|

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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, | 1842 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,8 g, Białko ogółem 112,29 g, Tłuszcz 61,01 g, Węglowodany ogółem 229,25 g, Sód 1785,15 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, | 1839 Kcal; Białko ogółem 103,87 g, Tłuszcz 48,42 g, Węglowodany ogółem 268,98 g, Sód 1848,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,04 g, Błonnik pokarmowy 43,61 g, w tym cukry 29,02 g, | 1857 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,11 g, Białko ogółem 106,56 g, Tłuszcz 65,93 g, Węglowodany ogółem 222,71 g, Sód 2202 mg, Błonnik pokarmowy 31,87 g, w tym cukry 12,81 g, |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|