

02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa
<p>Śniadanie</p> <p>Piers pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z jajkiem170g /Alergeny: 3,7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1/a1b Jabłko1szt.</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku230ml /Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Sałatka wiosenna100g /Alergeny: 3,10,7/ Sałata5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły /80gAlergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane gotowane na mleku300ml /Alergeny: 1d/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki1szt. /Alergeny: 3/ Rzodkiewka tarta30g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Kiełki 5gPapryka surowa 35gSałata 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Ser żółty.35g /Alergeny: 7/ Rukola5g Kiełki.5g Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem350ml /Alergeny: 9,7/ Filet z kurczaka panierowany z pieca 120g/Alergeny: 1,a1b3,7/ Surówka z czerwonej kapusty130g. Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Surówka z cukinii150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem. 350ml/Alergeny: 9,7/ Roladka drobiowa duszona 170gSałatka z kiszzonego ogórka150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa żurek350ml /Alergeny: 9,1a,7,10/ Kotlet schabowy pieczony z pieczarkami200g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,7/ Pulpet w sosie chrzanowym /120gAlergeny: 3,1a,7,10/ Surówka z marchewki 140gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomarańczowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami. 100g/Alergeny: 7,3,10/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Ser fromage40g /Alergeny: 7/ Jajo ze szczypiorkiem60g /Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rzodkiew tarta 50gRoszponka Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Piers pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z fasoli z papryką50g Ogórek surowy 50gPomidor 50gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Sałatka jarzynowa 120g/Alergeny: 9,3,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor50g Rukola 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Śledź w oleju 100g/Alergeny: 1a,3,4,6,7,8,9,10/ Pomidor50g Papryka surowa40g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2401 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,09 g, Białko ogółem 122,14 g, Tłuszcz 73,39 g, Sód 1588,83 mg, Węglowodany ogółem 332,68 g, Błonnik pokarmowy 39,55 g, w tym cukry 27,88 g,</p>	<p>2301 Kcal; Białko ogółem 101,11 g, Tłuszcz 80,37 g, Węglowodany ogółem 313,14 g, Sód 1721,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,83 g, Błonnik pokarmowy 39,67 g, w tym cukry 16,38 g,</p>	<p>2424 Kcal; Białko ogółem 121,71 g, Tłuszcz 66,32 g, Węglowodany ogółem 357,84 g, Sód 2296,72 mg, Błonnik pokarmowy 42,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,48 g, w tym cukry 36,84 g,</p>	<p>2176 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,65 g, Białko ogółem 105,31 g, Tłuszcz 92,79 g, Węglowodany ogółem 246,27 g, Sód 1742,43 mg, Błonnik pokarmowy 32,49 g, w tym cukry 13,08 g,</p>	<p>2326 Kcal; Białko ogółem 118,31 g, Tłuszcz 87,88 g, Węglowodany ogółem 283,88 g, Sód 1713,28 mg, Błonnik pokarmowy 35,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,56 g, w tym cukry 33,2 g,</p>

07.05 czwartek	08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela	11.05 poniedziałek
<p>Śniadanie</p> <p>Poledwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z żółtym serem100g /Alergeny: 7,3,10/ Roszponka5g Kiełki5g. Pomidor50g Szczypiorek5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa na mleku.210ml /Alergeny: 1b1c,7/ Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna100g /Alergeny: 7,3/ Kiełki.5g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1/a1b Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Serek taratré 2szt./Alergeny: 7/ Poledwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fasolką95g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy 60gRoszponka5g Pomidor 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Jajecznicza na parze 90g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami. 100g/Alergeny: 7,3,10/ Rukola5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g Pasta z fasoli z majerankiem60g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Kotlet z ciecierzycy pieczony120g /Alergeny: 1a1b/ Fasolka gotowana100g Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z bobem. 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Wieprzowina po chińsku duszona200g Surówka z białej kapusty150g Surówka z cukinii 150gRyz czerwony na parze70g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 9/ Kotlet mielony z ryby pieczony 120g/Alergeny: 3,1a1b,7,2,4,14/ Sałata z olejem80g Surówka z kiszzonej kapusty. 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g/Alergeny: 1,9/ Buraczki z chrzanem 190gsurówka z sałaty lodowej120g Kasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa350ml /Alergeny: 9,1a/ Jajo w sosie chrzanowym150g /Alergeny: 3,9,1a,7,10/ Brokuły gotowane.120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko1szt. Wafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Piersz pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 90g/Alergeny: 4/ Papryka surowa100g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/a1b Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Poledwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu włoskiego30g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 100gCebula czerwona 10g/Alergeny: 10/ Pomidor 50gOgórek surowy 60gChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Twarożek wiosennie45g /Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane0,5 szt. /Alergeny: 3/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa40g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor50g Szczypiorek3g Kiełki. 5gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1/a1b Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Ser biały krojony 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby80g. /Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gKiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2119 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,17 g, Białko ogółem 110,71 g, Tłuszcz 46,43 g, Węglowodany ogółem 385,02 g, Sód 1918,61 mg, Błonnik pokarmowy 50,07 g, w tym cukry 17,91 g,</p>	<p>2384 Kcal; Białko ogółem 117,38 g, Węglowodany ogółem 326,14 g, Sód 1702,67 mg, Tłuszcz 74,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,64 g, Błonnik pokarmowy 51,48 g, w tym cukry 36,8 g,</p>	<p>2210 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,99 g, Białko ogółem 113,47 g, Tłuszcz 66,02 g, Węglowodany ogółem 313,05 g, Sód 1989,88 mg, Błonnik pokarmowy 43,61 g, w tym cukry 14,59 g,</p>	<p>2192 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,7 g, Białko ogółem 116,98 g, Tłuszcz 51,76 g, Węglowodany ogółem 335,65 g, Sód 1651,8 mg, Błonnik pokarmowy 42,83 g, w tym cukry 23,24 g,</p>	<p>2236 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,44 g, Białko ogółem 124,06 g, Tłuszcz 73,45 g, Węglowodany ogółem 288,65 g, Sód 1500,66 mg, Błonnik pokarmowy 36,97 g, w tym cukry 9,64 g,</p>

02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gMasło /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku230ml /Alergeny: 7,1/a Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka ukraińska100g /Alergeny: 3/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml/Alergeny: 1d/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki1szt. /Alergeny: 3/ Roszponka 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Parówka gotowana80 /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Sałata 3gPomidor 50gChleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Galareta drobiowa160g. /Alergeny: 3/ Jajo faszerowane.60g /Alergeny: 3,7/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gSałata3g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany130g Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa marchewkowa350ml / Alergeny: 9/ Dorsz na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9,7/ Roladka drobiowa duszona170g Surówka z marchewki 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250mlBanan 1szt.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 9,1,7/ Schab w jabłku200g Sałata z jogurtem 70g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z fasolką szparagową350ml /Alergeny: 9/ Pulpet na parze /150gAlergeny: 1a1b,3,7/ Sałatka z buraków.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Banan1szt. Suchary25g /Alergeny: 1a,3,6,7/</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok jabłkowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Jabłko 1szt.Roszponka 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły75g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Sałatka z jajkiem i mozzarellą100g /Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony100g /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 50gJabłko1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiorem.180g /Alergeny: 3,7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Sałatka jarzynowa150g /Alergeny: 3,9/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały40g /Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor bez skórki 50gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser mozzarella60g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Sałata3g Roszponka 5gChleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>2156 Kcal; Białko ogółem 111,03 g, Tłuszcz 53,1 g, Węglowodany ogółem 321,39 g, Sód 1455,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,83 g, Błonnik pokarmowy 33,54 g, w tym cukry 48,52 g,</p>	<p>1972 Kcal; Białko ogółem 113,5 g, Tłuszcz 45,91 g, Węglowodany ogółem 295,77 g, Sód 1859,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,72 g, Błonnik pokarmowy 39,14 g, w tym cukry 27,78 g,</p>	<p>2341 Kcal; Białko ogółem 115,15 g, Tłuszcz 65,34 g, Węglowodany ogółem 340,81 g, Sód 1371,39 mg, Błonnik pokarmowy 33,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,19 g, w tym cukry 44,39 g,</p>	<p>2394 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,56 g, Białko ogółem 113,54 g, Tłuszcz 76,74 g, Węglowodany ogółem 327,54 g, Sód 1271,66 mg, Błonnik pokarmowy 30,68 g, w tym cukry 33,16 g,</p>	<p>1845 Kcal; Białko ogółem 116,97 g, Tłuszcz 48,69 g, Węglowodany ogółem 250,51 g, Sód 1102,34 mg, Błonnik pokarmowy 31,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,89 g, w tym cukry 21,17 g,</p>

07.05 czwartek	08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela	11.05 poniedziałek
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Roszponka 5gSałata3g Pomidor bez skórki50g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMasło10g /Alergeny: 7/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Jabłko pieczone1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1/a1b Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Połędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 110g/Alergeny: 7,3/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze90g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Roszponka 5gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami dietetyczna100g /Alergeny: 3,7/ Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z cukinii350ml /Alergeny: 7,9,1a1b,3/ Wieprzowina duszona w sosie pomidorowym150g /Alergeny: 9,7/ Fasolka gotowana 100gSurówka z roszonek100g Ryż na parze70g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem80g Warzywa gotowane.200g /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa rosół drobiowy z makaronem350ml /Alergeny: 9,1/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem140g /Alergeny: 7,9/ Sałatka z buraków.200g Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa dietetyczna 350ml/Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.120g /Alergeny: 3,1a,7/ Marchewka gotowana.120g Surówka z cukinii120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok marchewkowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Roszponka5g Sałata 3gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Sałata 3gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane30g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Sałata3g Jabłko1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski200g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gFasolka gotowana100g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem. 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby100g. /Alergeny: 2,4,14/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2060 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,97 g, Białko ogółem 118,57 g, Tłuszcz 48,68 g, Węglowodany ogółem 348,3 g, Sód 1737,8 mg, Błonnik pokarmowy 34,29 g, w tym cukry 10,94 g,</p>	<p>2141 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,14 g, Białko ogółem 98,59 g, Tłuszcz 54,25 g, Węglowodany ogółem 345,4 g, Sód 1100,32 mg, Błonnik pokarmowy 33,51 g, w tym cukry 43,04 g,</p>	<p>2032 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,71 g, Białko ogółem 104,73 g, Tłuszcz 50,18 g, Węglowodany ogółem 306,45 g, Sód 1414,43 mg, Błonnik pokarmowy 32,48 g, w tym cukry 39,6 g,</p>	<p>2185 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,2 g, Białko ogółem 128,1 g, Tłuszcz 57,79 g, Węglowodany ogółem 351,54 g, Sód 2101,62 mg, Błonnik pokarmowy 36,46 g, w tym cukry 17,92 g,</p>	<p>2329 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,97 g, Białko ogółem 129,8 g, Tłuszcz 66,11 g, Węglowodany ogółem 364,39 g, Sód 1433 mg, Błonnik pokarmowy 31,66 g, w tym cukry 13,99 g,</p>

02.05 sobota	03.05 niedziela	04.05 poniedziałek	05.05 wtorek	06.05 środa	
<p>Śniadanie</p> <p>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/</p> <p>Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/</p> <p>Ogórek surowy 90gSałata3g Pomidor40g Herbata 250mlMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane200g /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Kielki5g Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki1szt. /Alergeny: 3/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Sałata 3gPomidor 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Galareta drobiowa 140g/Alergeny: 3/ Jajo faszerowane.60g /Alergeny: 3,7/ Serek tartre 60g/Alergeny: 7/ Rukola5g Chleb o niskim IG /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	
<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir200g /Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir200g /Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kielki.5g Pomidor 35gMasło10g /Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jabłko 1szt.</p>	
<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem350ml /Alergeny: 9/ Roladka drobiowa duszona170g Surówka z pora120g. /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 7,9/ Schab w jabłku 200gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Pulpet na parze /130gAlergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gSurówka z marchewk130gi Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml</p>	
<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 1szt.</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Papryka surowa100g Rzodkiew tarta50g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Sałatka z jajkiem i mozzarellą100g /Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1,a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pasta z fasoli z papryką50g Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gogórek surowy25g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Sałatka jarzynowa150g /Alergeny: 9,3,10/ Jajo faszerowane30g /Alergeny: 3,7/ Ser biały 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica z majerankiem 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z tuńczykiem120g /Alergeny: 4,3,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor50g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	
<p>1998 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,39 g, Białko ogółem 111,85 g, Tłuszcz 59,73 g, Sód 2180,41 mg, Węglowodany ogółem 275,14 g, Błonnik pokarmowy 43,31 g, w tym cukry 34,15 g,</p>	<p>1864 Kcal; Białko ogółem 119,41 g, Tłuszcz 61,3 g, Węglowodany ogółem 224,09 g, Sód 1991,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,36 g, Błonnik pokarmowy 31,89 g, w tym cukry 7,01 g,</p>	<p>2148 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,99 g, Białko ogółem 127,04 g, Tłuszcz 66,46 g, Węglowodany ogółem 282,26 g, Sód 2688,31 mg, Błonnik pokarmowy 42,89 g, w tym cukry 12,9 g,</p>	<p>2090 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,82 g, Białko ogółem 101,99 g, Tłuszcz 86,32 g, Węglowodany ogółem 244,03 g, Sód 2474,43 mg, Błonnik pokarmowy 35,69 g, w tym cukry 28,69 g,</p>	<p>2105 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,13 g, Białko ogółem 144,53 g, Tłuszcz 70,87 g, Węglowodany ogółem 242,21 g, Sód 2160,79 mg, Błonnik pokarmowy 41,51 g, w tym cukry 29 g,</p>	

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-05-02 - 2026-05-11

07.05 czwartek	08.05 piątek	09.05 sobota	10.05 niedziela	11.05 poniedziałek	
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Pasta z jaj z natką80g /Alergeny: 3,7/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Papryka surowa100g Ogórek konserwowy120g /Alergeny: 10/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Półdewica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z mozzarellą110g /Alergeny: 7,3/ Rukola 5gPapryka surowa 40gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Jajecznica na parze. 75g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kiełki5g Papryka surowa100g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Rolada z indyka35g /Alergeny: 1,d3,6,7,9,10/ Sałata z rozszponką i pomidorem100g Pasta z serów40g /Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/</p>	
<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir200g /Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Masło8g /Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir /200gAlergeny: 7/</p>	
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa350ml /Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z cukinii350ml /Alergeny: 9,7/ Wieprzowina po chińsku duszona170g Surówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej150g Ryż brązowy na parze70g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa 350ml/Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem80g Surówka z kapusty kiszzonej150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy350ml. /Alergeny: 9/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem140g /Alergeny: 7,9/ Surówka wielowarzywna.150g / Alergeny: 10/ Surówka z pomidorów 100gKasza gryczana na parze70g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa gulaszowa dietetyczna 350ml/Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie chrzanowym 130g/Alergeny: 3,7,10/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot 250ml</p>	
<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 1szt.</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Pomidor 80gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego 30g/Alergeny: 7/ Pomidor 120gOgórek surowy 90gChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z fasoli z majerankiem60g Ogórek surowy 60gKiełki5g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Twarożek z rzodkiewką /52gAlergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/</p>	
<p>1911 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,69 g, Białko ogółem 118,36 g, Tłuszcz 64,62 g, Węglowodany ogółem 233,39 g, Sód 2552,22 mg, Błonnik pokarmowy 39,07 g, w tym cukry 17,9 g,</p>	<p>1902 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,15 g, Białko ogółem 93,74 g, Tłuszcz 62,64 g, Węglowodany ogółem 247,62 g, Sód 2219,42 mg, Błonnik pokarmowy 39,03 g, w tym cukry 32,73 g,</p>	<p>1897 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,81 g, Białko ogółem 101,87 g, Tłuszcz 57,04 g, Węglowodany ogółem 265,85 g, Sód 2105,93 mg, Błonnik pokarmowy 44,44 g, w tym cukry 21,84 g,</p>	<p>2126 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,79 g, Białko ogółem 134,21 g, Tłuszcz 69,51 g, Węglowodany ogółem 260,56 g, Sód 2761,95 mg, Błonnik pokarmowy 39,25 g, w tym cukry 21,26 g,</p>	<p>2061 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,81 g, Białko ogółem 122,97 g, Tłuszcz 82,83 g, Węglowodany ogółem 221,67 g, Sód 2148,34 mg, Błonnik pokarmowy 30,82 g, w tym cukry 11,97 g,</p>	

