

22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Piersz pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Sałata 3gPapryka surowa 50gRukola5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Makaron na mleku300ml /Alergeny: 1a,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z pomidorów 120gKiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ser biały z rzodkiewką70g /Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Papryka surowa100g Rukola 5gPomidor50g Jabłko 1szt.Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Połędwica wiśniowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Rukola 5gMiód1szt. Papryka surowa35g Kiełki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1/a1b Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1/a1b</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Mleko gotowane z muesli 300ml/Alergeny: 6,10,7,1d1c/ Szynka drobiowa gotowana. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie wiosennym60g /Alergeny: 3,7/ Roszponka 5gPomidor50g Kiwi1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka w jabłku na parze 200gSurówka z pekińskiej kapusty 150gSurówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa rybna350ml /Alergeny: 9,2,4,14/ Kotlet schabowy z pieca 120g/Alergeny: 1a1b,3/ Mizeria 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa kapuśniak350ml /Alergeny: 9/ Dorsz z pieca130g /Alergeny: 2,4,14,10,1a1b,3,7/ Surówka z pora120g Surówka z białą rzodkiewką 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9,7/ Spagetti z sosem mięsnym duszonym 250g/Alergeny: 1,9/ Brokuły gotowane60g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem.350ml /Alergeny: 9,1/a Udko pieczone.1szt. Fasolka gotowana 100gSurówka z marchewki. 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Kiełbasa biała na ciepło85g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Pomidor 50gSałata lodowa 10gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Sałatka z fasolką100g /Alergeny: 7/ Połędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/a1b</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pasta z sera fromage z twarogiem 80g/Alergeny: 7/ Parówka na ciepło. 70g/Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Sałata3g Pomidor 35gRzodkiew tarta 50gOgórek surowy 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny /Alergeny: 7/ Połędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy 60gPapryka surowa50 Szczypiorek3g Masło /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata</p>
<p>2325 Kcal; Białko ogółem 118,66 g, Tłuszcz 80,73 g, Węglowodany ogółem 301,51 g, Sód 2174,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,71 g, Błonnik pokarmowy 41,06 g, w tym cukry 27,34 g,</p>	<p>2162 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,23 g, Białko ogółem 113,49 g, Tłuszcz 60,83 g, Węglowodany ogółem 308,17 g, Sód 1714,76 mg, Błonnik pokarmowy 33,52 g, w tym cukry 25,59 g,</p>	<p>2373 Kcal; Białko ogółem 111,93 g, Tłuszcz 68,72 g, Węglowodany ogółem 351,51 g, Sód 2138,98 mg, Błonnik pokarmowy 48,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,94 g, w tym cukry 32,19 g,</p>	<p>2049 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,96 g, Białko ogółem 109,12 g, Tłuszcz 73,3 g, Węglowodany ogółem 253,23 g, Sód 2013,51 mg, Błonnik pokarmowy 29,47 g, w tym cukry 16,94 g,</p>	<p>2420 Kcal; Białko ogółem 98,12 g, Tłuszcz 73,05 g, Węglowodany ogółem 365,45 g, Sód 1489,87 mg, Błonnik pokarmowy 44,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,27 g, w tym cukry 40,45 g,</p>

27.04 poniedziałek	28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek	01.05 piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z serem feta 100g/Alergeny: 7,3/ Sałata 3gPomidor80g Kiełki.5g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Jabłko 1szt.</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Jajecznicza na parze.75g /Alergeny: 3/ Kielbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Rzdokiewka20g Kiełki.5g Masło /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane 200ml/Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana z soją 100g/Alergeny: 6,3,10/ Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser żółty.35g /Alergeny: 7/ Rukola5g Pomidor50g Papryka surowa35g Kiełki. 5GJabłko1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż gotowany na mleku300ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z kaszą bulgur110g Kiełki 5gPomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>
<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński350ml /Alergeny: 9,7/ Klops pieczony110g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Kalafior gotowany 70gSurówka z sałaty lodowej.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa cebulowa z zacierką. 350ml/Alergeny: 9,1a,3/ Kurczak curry duszony 270g/Alergeny: 7,1a/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ryż czerwony70g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krupnik.350ml /Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy350ml /Alergeny: 9,1a/ Gulasz myśliwski duszony.190g /Alergeny: 1a/ Fasolka gotowana 150gSurówka z pekińskiej kapusty 150gKomosa ryżowa na parze70g alergenów może zawierać 1,8,11 Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Kotlet z jajek pieczony 120g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z pora 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml.</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kiwi 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 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: 1,a3,6,7,9,10/ Pasta z jaj 120g/Alergeny: 3/ Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Papryka surowa 35gSzcypiorek3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szprot w pomidorach120g /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pomidor 120gOgórek surowy 50gRoszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Serek wiejski wiosennie100g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor50g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka150g /Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo faszerowane z tuńczykiem70g /Alergeny: 3,4/ Rzdokiew tarta 50gKiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z sera białego z ogórkiem 60g/Alergeny: 7,10,3/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy50g Sałata 3gMasło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>
<p>2326 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,93 g, Białko ogółem 120,47 g, Tłuszcz 66,75 g, Węglowodany ogółem 332,9 g, Sód 1743,3 mg, Błonnik pokarmowy 44,01 g, w tym cukry 27,83 g,</p>	<p>2261 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,97 g, Białko ogółem 110,03 g, Tłuszcz 85,76 g, Węglowodany ogółem 280,01 g, Sód 2013,67 mg, Błonnik pokarmowy 35,23 g, w tym cukry 23,33 g,</p>	<p>2233 Kcal; Białko ogółem 116,13 g, Tłuszcz 70,38 g, Węglowodany ogółem 303 g, Sód 1754,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,65 g, Błonnik pokarmowy 39,19 g, w tym cukry 14,85 g,</p>	<p>2188 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,74 g, Białko ogółem 117,78 g, Tłuszcz 67,6 g, Sód 1732,64 mg, Węglowodany ogółem 343,68 g, Błonnik pokarmowy 41,03 g, w tym cukry 29,21 g,</p>	<p>2344 Kcal; Białko ogółem 111,35 g, Tłuszcz 69,69 g, Węglowodany ogółem 382,01 g, Sód 1929,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,14 g, Błonnik pokarmowy 35,62 g, w tym cukry 13,26 g,</p>

27.04 poniedziałek	28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek	01.05 piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir200g /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana130g /Alergeny: 7,3/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/a1b Herbata 250mlMasło10g /Alergeny: 7/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150g /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Jajecznicza na parze.120g /Alergeny: 3/ Roszponka5g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5gPomidor bez skórki50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z kalafiorem.180g /Alergeny: 3,7/ Serek tarte 1szt./Alergeny: 7/ Sałata3g Roszponka5g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż gotowany na mleku /300mlAlergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90g/Alergeny: 7/ Roszponka 5gBanan1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa barszcz czerwony350ml /Alergeny: 7,9/ Klops na parze120g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Seler gotowany.100g /Alergeny: 9/ Sałatka z buraków.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa wiejska z zacierką.350ml /Alergeny: 9, 1a,3/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze150g /Alergeny: 7/ Fasolka z wody.160g Ryż na parze70g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krupnik. 350ml/Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Surówka z pomidorów100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa350ml /Alergeny: 9,7/ Gulasz dietetyczny duszony150g /Alergeny: 1a,9/ Buraczki na ciepło 200gSałata w oleju100g Kasza jęczmienna na parze 80g/Alergeny: 1c/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1,9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.120g /Alergeny: 3,1a,7/ Surówka z cukinii120g Surówka z pomidorów100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml.</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko pieczone 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Roszponka5g Sałata3g Jabłko 1szt.Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/a1b Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Połudwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Pasta z mintaja100g /Alergeny: 2,4,14,3/ Pomidor bez skórki 50gRoszponka5g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Połudwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z natką pietruszki 200g/Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo faszerowane z tuńczykiem 70g/Alergeny: 3,4/ Serek kiri /1szt.Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Pomidor 50gSałata5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2241 Kcal; Białko ogółem 115,55 g, Tłuszcz 50,06 g, Węglowodany ogółem 398,57 g, Sód 1759,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,95 g, Błonnik pokarmowy 41,95 g, w tym cukry 28,84 g,</p>	<p>2230 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,91 g, Białko ogółem 120,69 g, Tłuszcz 50,11 g, Węglowodany ogółem 336,34 g, Sód 1151,62 mg, Błonnik pokarmowy 27,58 g, w tym cukry 27,01 g,</p>	<p>1971 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,26 g, Białko ogółem 114,79 g, Tłuszcz 59,56 g, Węglowodany ogółem 257,82 g, Sód 1818,61 mg, Błonnik pokarmowy 29,32 g, w tym cukry 23,58 g,</p>	<p>2233 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,38 g, Białko ogółem 118,24 g, Tłuszcz 56,39 g, Sód 1229,05 mg, Węglowodany ogółem 332,81 g, Błonnik pokarmowy 39,88 g, w tym cukry 33,25 g,</p>	<p>2208 Kcal; Białko ogółem 105,03 g, Tłuszcz 66,24 g, Węglowodany ogółem 313,75 g, Sód 1602,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,32 g, Błonnik pokarmowy 30,51 g, w tym cukry 39,99 g,</p>

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-04-22 - 2026-05-01

22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela
Śniadanie Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Papryka surowa40g Pomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Kiełbasa krakowska drobiowa /35gAlergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna120g /Alergeny: 3/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Szyńka drobiowa gotowana. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie 70g/Alergeny: 7/ Papryka surowa 35gMasło /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Sałatka z kurczakiem80g /Alergeny: 3,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ ogórek surowy25g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/a1b	Śniadanie Maślanka150g /Alergeny: 7/ Szyńka gotowana35g /Alergeny: 1,a,3,6,7,9,10/ Jajo na miękko gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Pomidor120g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml
Drugie śniadanie Kefir200g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Masło8 /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kiełki5g Sałata 3g	Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa kalafiorowa.350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka na parze w majeranku 150gSałata w oleju 100gSurówka z marchewki140g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa na parze180g Mizeria150g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa solferino350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Surówka z białą rzodkwią130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsny pomidorowy duszony200g /Alergeny: 9,7/ Makaron orkiszowy gotowany100g /Alergeny: 1a,3/ Surówka z papryki110g Kompot 250ml	Obiad Zupa brukselkowa350ml /Alergeny: 9,7/ Udko pieczone1szt.. Sałata w oleju 100gSurówka z białej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml
Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Szyńka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Papryka surowa40g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kefir200g /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Jajo faszerowane z tuńczykiem 70g/Alergeny: 3,4/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Mozzarella z bazylią. 62g/Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy 60gPapryka surowa40g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
1876 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,08 g, Białko ogółem 107,91 g, Tłuszcz 59,6 g, Sód 2709,5 mg, Węglowodany ogółem 246,44 g, Błonnik pokarmowy 38,15 g, w tym cukry 17,27 g,	1872 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,67 g, Białko ogółem 119,89 g, Tłuszcz 56,95 g, Sód 2005,43 mg, Węglowodany ogółem 237,67 g, Błonnik pokarmowy 34,72 g, w tym cukry 23,35 g,	1812 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,02 g, Białko ogółem 102,07 g, Tłuszcz 57,46 g, Sód 2101,35 mg, Węglowodany ogółem 241,45 g, Błonnik pokarmowy 37,75 g, w tym cukry 15,6 g,	2398 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,15 g, Białko ogółem 117,15 g, Tłuszcz 91,51 g, Sód 2205,14 mg, Węglowodany ogółem 286,65 g, Błonnik pokarmowy 33 g, w tym cukry 20,87 g,	1903 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,53 g, Białko ogółem 91,5 g, Tłuszcz 74,25 g, Węglowodany ogółem 236,83 g, Sód 1588,63 mg, Błonnik pokarmowy 38,07 g, w tym cukry 16,34 g,

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-04-22 - 2026-05-01

27.04 poniedziałek	28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek	01.05 piątek	
Śniadanie Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą70g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Jajecznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Rzodkiewka 20gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z ogórka. 150gRukola5g Kiełki.5g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z kalafiolem. 150g/Alergeny: 3/ Serek tarte /1szt.Alergeny: 7/ Rukola 5gOgórek surowy50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą90g /Alergeny: 7/ Roszponka5g Kiełki.5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata250ml	
Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir200g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok pomidorowy 1szt.	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	
Obiad Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Łopatka duszona z papryką 200gSurówka z sałaty lodowej.130g Surówka z selerą.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa cebulowa350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze150g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Surówka z pomidorów100g Ryż brązowy na parze70g Kompot 250ml	Obiad Zupa szczawiowa350ml /Alergeny: 9,7/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g/Alergeny: 7/ Surówka z białą rzodkwią130g Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony200g Surówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze 70gKompot 250ml	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,3,9,7/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Surówka z pora120g Surówka z kapusty pekińskiej.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	
Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	
Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta 45g/Alergeny: 7/ Pomidor50g Rukola5g Kiełki 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Połędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pasta z mintaja100g /Alergeny: 2,4,14,3/ Pomidor50g Kiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z natką pietruszki /200gAlergeny: 7/ Sałata3g Pomidor50g Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri /1szt.Alergeny: 7/ Jajo faszerowane z tuńczykiem 70g/Alergeny: 3,4/ Rzodkiew tarta50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby80g. /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy50g Roszponka5g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
1884 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,05 g, Białko ogółem 104,73 g, Tłuszcz 59,77 g, Węglowodany ogółem 241,67 g, Sód 2039,23 mg, Błonnik pokarmowy 42,98 g, w tym cukry 16,69 g,	2115 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,05 g, Białko ogółem 123,53 g, Tłuszcz 75,74 g, Węglowodany ogółem 255,04 g, Sód 2269,86 mg, Błonnik pokarmowy 40,75 g, w tym cukry 20,25 g,	1993 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,08 g, Białko ogółem 110,03 g, Tłuszcz 65,92 g, Sód 2541,61 mg, Węglowodany ogółem 260,22 g, Błonnik pokarmowy 40,32 g, w tym cukry 26 g,	1904 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,42 g, Białko ogółem 117,27 g, Tłuszcz 53,67 g, Sód 2313,71 mg, Węglowodany ogółem 258,78 g, Błonnik pokarmowy 42,61 g, w tym cukry 34,57 g,	1873 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22 g, Białko ogółem 102,84 g, Tłuszcz 61,51 g, Węglowodany ogółem 241,82 g, Sód 2401,82 mg, Błonnik pokarmowy 34,99 g, w tym cukry 18,27 g,	