

12.04 niedziela	13.04 poniedziałek	14.04 wtorek	15.04 środa	16.04 czwartek
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Sałata3g Papryka surowa 40gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Jabłko 1szt</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku230ml /Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1,10/ Sałata wiosenna 100g/Alergeny: 3,10,7/ Serek kiri1szt. /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z rukolą 105g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy 60gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa 100gKiełki 5gOgórek surowy 60gBanan1szt. Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Sałatka z jajkiem i mozzarellą100g /Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa.140g /Alergeny: 3/ Szcypiorek3g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński350ml /Alergeny: 9,7/ Kotlet pożarski pieczony140g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemiaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Bigos z kapusty kiszanej duszony300g Ziemiaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem.350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Surówka z pora 120gSałata z kiszzonego ogórka 150gZiemiaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem350ml. /Alergeny: 3,9,7/ Zapiekanka mięsna z makaronem 280g/Alergeny: 1a,3,7/ Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pieczarkowa z makaronem350ml /Alergeny: 9,1a,7/ Klops pieczony 110g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemiaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Makreła w oleju z cebulą 170g/Alergeny: 1a,4,9,10,11/ Pomidor40g Brokuły gotowane60g Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny 1 szt./Alergeny: 7/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z serów40g /Alergeny: 7/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem 300g/Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta50g Szcypiorek 3gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana160g Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Ser żółty.30g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z fetą i kalafiozem 150g/Alergeny: 7,3,10/ Pomidor 120gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata ukraińska.200g /Alergeny: 3,10/ Pomarańcza 1szt.Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>2393 Kcal; Białko ogółem 131,38 g, Tłuszcz 65,46 g, Węglowodany ogółem 343,13 g, Sód 2546,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,56 g, Błonnik pokarmowy 45,82 g, w tym cukry 38,24 g,</p>	<p>2361 Kcal; Białko ogółem 124,69 g, Tłuszcz 79,3 g, Węglowodany ogółem 308,89 g, Sód 2052,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,33 g, Błonnik pokarmowy 41,48 g, w tym cukry 16,99 g,</p>	<p>2374 Kcal; Białko ogółem 113,75 g, Tłuszcz 72,69 g, Węglowodany ogółem 341,52 g, Sód 2133,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,06 g, Błonnik pokarmowy 47,68 g, w tym cukry 13,02 g,</p>	<p>2197 Kcal; Białko ogółem 106,39 g, Tłuszcz 69,54 g, Węglowodany ogółem 305,9 g, Sód 1856,67 mg, Błonnik pokarmowy 37,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,02 g, w tym cukry 41,12 g,</p>	<p>2195 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,14 g, Białko ogółem 116,27 g, Tłuszcz 61,09 g, Węglowodany ogółem 359,57 g, Sód 1409,16 mg, Błonnik pokarmowy 37,43 g, w tym cukry 13,71 g,</p>

17.04 piątek	18.04 sobota	19.04 niedziela	20.04 poniedziałek	21.04 wtorek
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorem140g /Alergeny: 10/ Banan1szt. Sałata3g Ogórek surowy90g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa na mleku.210 ml /Alergeny: 1b1c,7/ Jajecznica ze szczypiorkiem na parze.95 g /Alergeny: 3/ Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata 3gKiełki 5gChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa. 120g/Alergeny: 9,3,10/ Kiełbasa swojska na ciepło gotowana80g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ogórek surowy60g Roszponka 5gPapryka konserwowa 100g/Alergeny: 9,10/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rukola 5gBrokuły gotowane 60gMandarynka 1szt.Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g Pasta z soczewicy 80gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa żurek 350ml/Alergeny: 9,1a,10/ Gołąbki tradycyjne z sosem pomidorowym300g /Alergeny: 1a,9,10/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grochówka.350ml /Alergeny: 9/ Indyk w sosie słodko-kwaśnym duszony150g /Alergeny: 9/ Surówka z białej kapusty150g Surówka z cukinii 150gRyż na parze70g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 9/ Morszczuk z pieca 120g/Alergeny: 3,1a1b,2,4,14,5,6,9,10,11,7/ Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy350ml /Alergeny: 9,1/ Roladka z kapustą kiszoną duszona w sosie180g /Alergeny: 1a,10/ Buraczki z chrzanem 190gsurówka z sałaty lodowej 120gKasza gryczana na parze70g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml</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>Banan 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 krojony40g /Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach120g /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Papryka surowa35g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu greckiego35g /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy 50g/Alergeny: 10/ Papryka surowa 100gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Twarożek wosennie45g /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa 40gChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gOgórek surowy 90gChleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Kiełki 5gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>
<p>2536 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,09 g, Białko ogółem 104,03 g, Tłuszcz 75,81 g, Węglowodany ogółem 381,33 g, Sód 2226,95 mg, Błonnik pokarmowy 42,01 g, w tym cukry 43,88 g,</p>	<p>2272 Kcal; Białko ogółem 106,63 g, Węglowodany ogółem 322,36 g, Sód 2093,31 mg, Tłuszcz 70,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,89 g, Błonnik pokarmowy 40,19 g, w tym cukry 28,68 g,</p>	<p>2185 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,4 g, Białko ogółem 99,6 g, Tłuszcz 73,31 g, Węglowodany ogółem 301,31 g, Sód 2383,52 mg, Błonnik pokarmowy 37,58 g, w tym cukry 19,87 g,</p>	<p>2268 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,41 g, Białko ogółem 116,86 g, Tłuszcz 52,19 g, Węglowodany ogółem 355,69 g, Sód 1873,16 mg, Błonnik pokarmowy 44,93 g, w tym cukry 31,32 g,</p>	<p>2191 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,56 g, Białko ogółem 106,8 g, Tłuszcz 71,72 g, Węglowodany ogółem 298,12 g, Sód 1901,86 mg, Błonnik pokarmowy 35,64 g, w tym cukry 16,87 g,</p>

12.04 niedziela	13.04 poniedziałek	14.04 wtorek	15.04 środa	16.04 czwartek
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Piersz pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Masło.15 /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku 230ml/Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek tartare 3szt./Alergeny: 7/ Mus owocowy1szt. Sałata3g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z roszponką 80gJajo na miętko gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Masło10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Sałata 3gRoszponka5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Sałata z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa.140g /Alergeny: 3/ Pomidor bez skórki 150gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa barszcz czerwony350ml . /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany130g Sałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa350ml /Alergeny: 9,1a/ Schab w sosie koperkowym 120g/Alergeny: 1a,10,9/ Buraczki na ciepło200g Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem350ml. /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze w warzywach120g /Alergeny: 2,4,14,9/ Fasolka gotowana100g Surówka z marchewki130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml. Banan 1szt.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 250g/Alergeny: 11,9,7/ Sałata z jogurtem80g /Alergeny: 7/ Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9/ Klops na parze 120g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z marchewki 130gSałatka z buraków200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.Suchary25g /Alergeny: 1a,3,6,7/</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok marchewkowy1szt. Wafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.Suchary25g /Alergeny: 1a,3,6,7/</p>
<p>Kolacja</p> <p>Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski100g /Alergeny: 7/ Roszponka5g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły75g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Pomidor bez skórki150g Chleb zwykły90 /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Pierogi ruskie dietetyczne gotowane 150g/Alergeny: 1,7/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 100g/Alergeny: 4,3/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ukraińska 100g/Alergeny: 3/ Pomidor bez skórki150g Sałata3g Miód 1szt.Roszponka 5gJabłko 1szt.Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2112 Kcal; Białko ogółem 107,84 g, Tłuszcz 59,39 g, Węglowodany ogółem 299,01 g, Sód 1430,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,69 g, Błonnik pokarmowy 32,51 g, w tym cukry 31,36 g,</p>	<p>2441 Kcal; Białko ogółem 116,98 g, Tłuszcz 52,85 g, Węglowodany ogółem 441,03 g, Sód 1320,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,04 g, Błonnik pokarmowy 40,93 g, w tym cukry 32,31 g,</p>	<p>2215 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,78 g, Białko ogółem 102,73 g, Tłuszcz 52,27 g, Węglowodany ogółem 352,58 g, Sód 1462,07 mg, Błonnik pokarmowy 37,7 g, w tym cukry 39,46 g,</p>	<p>2316 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,58 g, Białko ogółem 127,9 g, Tłuszcz 59,19 g, Węglowodany ogółem 348,44 g, Sód 1789,02 mg, Błonnik pokarmowy 31,95 g, w tym cukry 24,32 g,</p>	<p>2514 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,73 g, Białko ogółem 120,2 g, Tłuszcz 61,4 g, Węglowodany ogółem 389,22 g, Sód 1254,56 mg, Błonnik pokarmowy 45,89 g, w tym cukry 55,04 g,</p>

17.04 piątek	18.04 sobota	19.04 niedziela	20.04 poniedziałek	21.04 wtorek
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka5g Sałata 3gPomidor bez skórki150g Jabłko1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMasło10g /Alergeny: 7/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Jajecznica na parze120g. /Alergeny: 3/ Sałata 3g5gRoszponka Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety140g /Alergeny: 3,9,7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Sałata3g Pomidor bez skórki50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gRoszponka5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora 150gRoszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa z fasolką szparagową350ml /Alergeny: 9/ Gołąbki poznańskie na parze z sosem pomidorowym200g /Alergeny: 7,9,3/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa.350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Fasolka gotowana 100gSurówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 9/ Morszczuk na parze w sosie ziołowym130g /Alergeny: 2,4,14,7,1a/ Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Surówka z pomidorów 100gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1/ Szaszłyk dietetyczny na parze150g Sałatka z buraków. 200gSurówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze 90gKompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Warzywa gotowane200g. /Alergeny: 9/ Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 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/ Szprot w pomidorach 70g. /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Roszponka 5gSałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10/Alergeny: 7/ Herbata 250 ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 100g/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 drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata3g Roszponka5g Jabłko pieczone1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gFasolka gotowana100g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2199 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,91 g, Białko ogółem 114,46 g, Tłuszcz 53,11 g, Węglowodany ogółem 378,5 g, Sód 1563,35 mg, Błonnik pokarmowy 34,65 g, w tym cukry 28,05 g,</p>	<p>1978 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,98 g, Białko ogółem 106,39 g, Tłuszcz 61,13 g, Węglowodany ogółem 267,06 g, Sód 1837,68 mg, Błonnik pokarmowy 34,64 g, w tym cukry 16,41 g,</p>	<p>2282 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,31 g, Białko ogółem 98 g, Tłuszcz 74,55 g, Węglowodany ogółem 320,9 g, Sód 1853,17 mg, Błonnik pokarmowy 32,22 g, w tym cukry 41,14 g,</p>	<p>2028 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,2 g, Białko ogółem 109,65 g, Tłuszcz 49,63 g, Węglowodany ogółem 349,17 g, Sód 1289,69 mg, Błonnik pokarmowy 37,34 g, w tym cukry 21,62 g,</p>	<p>1931 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,27g, Białko ogółem 97,68g, Tłuszcz 52,00 g, Węglowodany ogółem 328,81g, Sód 1385,73mg, Błonnik pokarmowy 30,55g, w tym cukry 20,84 g,</p>

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-04-12 - 2026-04-21

12.04 niedziela	13.04 poniedziałek	14.04 wtorek	15.04 środa	16.04 czwartek
Śniadanie Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Ogórek surowy 90gSałata3g Pomidor40g Masło.15g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Sałatka z brokułami120g /Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Kiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMandarynka 1szt.	Śniadanie Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą70g /Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1,10/ Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Sałatka z rozszponką120g Kiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Papryka surowa40g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Ser mozzarella z bazylią 60g/Alergeny: 7/ Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Pomidor80g Rukola5g Ogórek surowy 50gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml
Drugie śniadanie Kefir /Alergeny: 7/1szt.	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa z fasolką szparagową350ml /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Schab z cebulą i pieczarkami.150g Mizeria z olejem120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem350ml /Alergeny: 9/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora120g. /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym290g /Alergeny: 1a,3,9/ Surówka z selera150g /Alergeny: 9/ Kompot250ml	Obiad Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Klops pieczony 120g/Alergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.
Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski100g /Alergeny: 7/ Papryka surowa100g Rzodkiew tarta 50gSałata3g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir200g /Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor40g Rukola 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana160g Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałata3g Rzodkiew tarta 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ciecierzycy50g Papryka surowa100g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-04-12 - 2026-04-21

12.04 niedziela	13.04 poniedziałek	14.04 wtorek	15.04 środa	16.04 czwartek
1973 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,97 g, Białko ogółem 106,86 g, Tłuszcz 65,52 g, Sód 2089,61 mg, Węglowodany ogółem 260,01 g, Błonnik pokarmowy 40,98 g, w tym cukry 32,2 g,	2083 Kcal; Białko ogółem 117,09 g, Tłuszcz 78,48 g, Węglowodany ogółem 247,15 g, Sód 2589,98 mg, Błonnik pokarmowy 38,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,25 g, w tym cukry 16,33 g,	2023 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,22 g, Białko ogółem 113,25 g, Tłuszcz 50,87 g, Sód 1601,78 mg, Węglowodany ogółem 289,63 g, Błonnik pokarmowy 46,42 g, w tym cukry 16,28 g,	2025 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,27 g, Białko ogółem 113,75 g, Tłuszcz 74,37 g, Węglowodany ogółem 240,11 g, Sód 2245,27 mg, Błonnik pokarmowy 38,43 g, w tym cukry 23,54 g,	1904 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,44 g, Białko ogółem 113,09 g, Tłuszcz 58,05 g, Węglowodany ogółem 252,74 g, Sód 1334,32 mg, Błonnik pokarmowy 41,21 g, w tym cukry 18,75 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-04-12 - 2026-04-21

17.04 piątek	18.04 sobota	19.04 niedziela	20.04 poniedziałek	21.04 wtorek
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem na parze.95g /Alergeny: 3/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata 3gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlSok pomidorowy 1szt.</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 120g/Alergeny: 3/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Rukola 5gPomidor50g Papryka surowa40g Masło 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>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kiełki5g Masło10g /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: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora150g Pasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir 200g/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 tartre 1szt./Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 9,1a,7/ Papryka faszerowana pieczona z sosem pomidorowym 250gSurówka z sałaty lodowej.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grochówka350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka w papryce na parze 200gSurówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Ryż brązowy na parze70g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa350ml /Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze130g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Szaszłyk 200g/Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej 150gKasza jęczmienna na parze 80g/Alergeny: 1c/ Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot 250ml</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>Jabłko 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mandarynka 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Sałata z tuńczykiem 100g/Alergeny: 4,3/ Papryka surowa35g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego 30g/Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy 90gChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z fasoli z papryką50g Ogórek surowy60g Kiełki 5gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb 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/ Serek taratre1szt. /Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/</p>
<p>1905 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,93 g, Białko ogółem 116,17 g, Tłuszcz 59,8 g, Węglowodany ogółem 243,28 g, Sód 2221,66 mg, Błonnik pokarmowy 35,56 g, w tym cukry 17,23 g,</p>	<p>1861 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,64 g, Białko ogółem 99,38 g, Tłuszcz 57,78 g, Węglowodany ogółem 243,82 g, Sód 2268,89 mg, Błonnik pokarmowy 40,67 g, w tym cukry 31,83 g,</p>	<p>2080 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,74 g, Białko ogółem 101,9 g, Tłuszcz 73,6 g, Węglowodany ogółem 273,59 g, Sód 2206,79 mg, Błonnik pokarmowy 43,16 g, w tym cukry 21,94 g,</p>	<p>1821 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,74 g, Białko ogółem 113,09 g, Tłuszcz 58,52 g, Węglowodany ogółem 227,59 g, Sód 1938,14 mg, Błonnik pokarmowy 35,48 g, w tym cukry 24,58 g,</p>	<p>1918 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,36 g, Białko ogółem 98,43 g, Tłuszcz 70,09 g, Węglowodany ogółem 240,77 g, Sód 2090,21 mg, Błonnik pokarmowy 34,37 g, w tym cukry 18,15g,</p>

