

22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Sałata 3gPapryka surowa50g Rukola5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/a1b</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Makaron na mleku300ml /Alergeny: 1a,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z pomidorów120g /Alergeny: 7/ Kiełki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ser biały z rzodkiewką 70g/Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z jajkiem100g /Alergeny: 3,10/ Rukola 5gPomidor 50gJabłko1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek taratle 2szt./Alergeny: 7/ Rukola 5gMiód1szt. Papryka surowa35g Kiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Mleko gotowane z muesli 300g/Alergeny: 6,10,7/ Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie wiosennym60g /Alergeny: 3,7/ Roszponka5g Pomidor 50gKiwi Masło10g /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 kapusty150g Surówka z czerwonej kapusty130g. Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa rybna. 350ml/Alergeny: 9,2,4,14,10/ Kotlec schabowy z pieca120g /Alergeny: 1a1b,3/ Mizeria 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa kapuśniak350ml /Alergeny: 9/ Dorsz z pieca 130g/Alergeny: 2,4,14,10,1a1b,3,7/ Surówka z pora120g Surówka z białą rzodkwią 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Spagetti z sosem mięsnym duszonym250ml /Alergeny: 1a,9/ Brokuły gotowane60g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem. 350ml/Alergeny: 9,1a/ Udko pieczone.1szt. Fasolka gotowana 100gSurówka z marchewki. 130gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 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>Gruszka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Kiełbasa biała na ciepło85g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy 50gPomidor50g sałata lodowa 10gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka drobiowa gotowana. /35gAlergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri /2szt.Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane0,5 szt. /Alergeny: 3/ Rzodkiew tarta 50gSałata 3gOgórek surowy 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z fasolką100g /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/</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 Pomidor35g Rzodkiew tarta 50gOgórek surowy 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy60g Papryka surowa50g Szczypiorek 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</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>2213 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,4 g, Białko ogółem 114,84 g, Tłuszcz 68,33 g, Węglowodany ogółem 302,67 g, Sód 1697,47 mg, Błonnik pokarmowy 34,01 g, w tym cukry 24,22 g,</p>	<p>2487 Kcal; Białko ogółem 120,26 g, Tłuszcz 78,89 g, Węglowodany ogółem 348,81 g, Sód 2277 mg, Błonnik pokarmowy 47,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,32 g, w tym cukry 28,84 g,</p>	<p>2117 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,03 g, Białko ogółem 108,01 g, Tłuszcz 76,25 g, Węglowodany ogółem 265,52 g, Sód 1667,45 mg, Błonnik pokarmowy 31,2 g, w tym cukry 25,49 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>

27.05 środa	28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane 200ml/Alergeny: 7/</p> <p>Polędwica sopočka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z serem feta100g /Alergeny: 7,3/ Sałata 3gPomidor80g Kiełki.5g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Jajecznicza na parze. 75g/Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Rzodkiewka 20gKiełki.5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane200ml /Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana z soją /100gAlergeny: 6,3,10/ Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser żółty.35g /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna100g /Alergeny: 7,3/ 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 indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pieczarkami 100g/Alergeny: 3,10/ Kiełki 5gPomidor50g Papryka surowa40g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>
<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński350ml /Alergeny: 9,7/ Klops pieczony110g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka 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: 7,1/a 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 papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy350ml /Alergeny: 9,1a/ Gulasz myśliwski duszony.190g /Alergeny: 1a/ Fasolka gotowana 150gSurówka z pekińskiej kapusty150g Komosa ryżowa na parze 70g/Alergeny: 1a,8,11/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Kotle z jajek pieczony100g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z cukinii120g Surówka z pomidorów110g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</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>Gruszka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj120g /Alergeny: 3/ Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Papryka surowa 35gSzczypiorek5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/a1b</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szprot w pomidorach 120g/Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor 120gOgórek surowy50g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Serek wiejski wiosennie 100g/Alergeny: 7/ Polędwica sopočka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1/a1b</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj z tuńczykiem 100g/Alergeny: 3,4/ Rzodkiew tarta 50gKiełki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/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 surowy 50gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>
<p>2314 Kcal; Białko ogółem 124,59 g, Tłuszcz 70,16 g, Węglowodany ogółem 315,08 g, Sód 1827,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,43 g, Błonnik pokarmowy 37,52 g, w tym cukry 13,25 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>2313 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,21 g, Białko ogółem 133,59 g, Tłuszcz 73,94 g, Sód 2095,43 mg, Węglowodany ogółem 301,02 g, Błonnik pokarmowy 44,85 g, w tym cukry 41,03 g,</p>	<p>2561 Kcal; Białko ogółem 113,54 g, Tłuszcz 90,01 g, Węglowodany ogółem 343,91 g, Sód 2140,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,38 g, Błonnik pokarmowy 38,68 g, w tym cukry 28,31 g,</p>

22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek
<b>Śniadanie</b> Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	<b>Śniadanie</b> Makaron na mleku300ml /Alergeny: 1a,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata z pomidorem120g. Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	<b>Śniadanie</b> Szyńka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie70g /Alergeny: 7/ Roszponka 5gPomidor50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	<b>Śniadanie</b> Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z kurczakiem.150g Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Chleb zwykły90 /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	<b>Śniadanie</b> Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Jajo na miętko gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Szyńka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 50gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml
<b>Obiad</b> Zupa kalafiorowa 350ml/Alergeny: 9/ Filet z kurczaka na parze w majeranku150g Marchewka gotowana.120g Sałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml	<b>Obiad</b> Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa w sosie na parze 150g/Alergeny: 9,7,1a/ Buraczki na ciepło 200gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	<b>Obiad</b> Zupa solferino350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze 150g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii 120gSurówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	<b>Obiad</b> Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsno - pomidorowy duszony150g /Alergeny: 7,9/ Fasolka gotowana 150gSurówka z roszponki 100gKompot.250ml Makaron70g /Alergeny: 1a1b/	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem. 350ml/Alergeny: 9,1a/ Udko gotowane.1szt. Surówka z marchewki130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
<b>Podwieczorek</b> Banan 1szt.	<b>Podwieczorek</b> Sok marchewkowy 1szt.	<b>Podwieczorek</b> Sok pomidorowy 1szt.	<b>Podwieczorek</b> Jabłko 1szt.	<b>Podwieczorek</b> Mus owocowy 1szt.
<b>Kolacja</b> Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Roszponka5g Jabłko1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	<b>Kolacja</b> Szyńka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Jabłko pieczone1szt. Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	<b>Kolacja</b> Kefir 200g/Alergeny: 7/ Pasta z jaj z tuńczykiem100g /Alergeny: 3,4/ Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	<b>Kolacja</b> Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Mozzarella z bazylią.60g /Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gChleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	<b>Kolacja</b> Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5gJabłko pieczone1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml
2327 Kcal; Białko ogółem 110 g, Tłuszcz 56,58 g, Węglowodany ogółem 363,61 g, Sód 1743,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,01 g, Błonnik pokarmowy 38,28 g, w tym cukry 44,68 g,	2353 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,96 g, Białko ogółem 118,93 g, Tłuszcz 54,01 g, Węglowodany ogółem 383,96 g, Sód 1410,59 mg, Błonnik pokarmowy 39,87 g, w tym cukry 36,86 g,	2121 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,24 g, Białko ogółem 118,45 g, Tłuszcz 51,49 g, Sód 1949,68 mg, Węglowodany ogółem 315,37 g, Błonnik pokarmowy 39,54 g, w tym cukry 19,66 g,	2163 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,32 g, Białko ogółem 112,43 g, Tłuszcz 74,85 g, Węglowodany ogółem 274,39 g, Sód 1422,77 mg, Błonnik pokarmowy 29,28 g, w tym cukry 26,82 g,	2054 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,73 g, Białko ogółem 86,85 g, Tłuszcz 53,03 g, Węglowodany ogółem 368,82 g, Sód 954,81 mg, Błonnik pokarmowy 32,69 g, w tym cukry 22,97 g,

27.05 środa	28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane200ml /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka35. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana130g /Alergeny: 7,3/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMasło10g /Alergeny: 7/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Jajecznica na parze. 120g/Alergeny: 3/ Roszponka5g Sałata 3gBrokuły gotowane60g Banan1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Szyunka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5gPomidor bez skórki50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Szyunka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z roszponką 70g/Alergeny: 7/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 80g/Alergeny: 4/ Sałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/a1b Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż gotowany na mleku300ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka35 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90g/Alergeny: 7/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Roszponka 5gBanan1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1/ Herbata250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa barszcz czerwony350ml /Alergeny: 7,9/ Klops na parze120g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Seler gotowany.100g /Alergeny: 9/ Surówka z roszponki 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa wiejska z zacierką.350ml /Alergeny: 9,1,3/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze150ml /Alergeny: 7/ Fasolka z wody. 160gSurówka z cukinii 120gRyż na parze 70gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krupnik. 350ml/Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130gSurówka z pomidorów 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa 350ml/Alergeny: 9,7/ Gulasz dietetyczny duszony150g /Alergeny: 1a,9/ Buraczki na ciepło200g Sałata w oleju 100gKasza jęczmienna na parze80g /Alergeny: 1c/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z makaronem350ml /Alergeny: 1,9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.120g /Alergeny: 3,1,7/ Surówka z cukinii120g Surówka z pomidorów100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Mus owocowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 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 150ml/Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Roszponka5g Sałata3g Jabłko 1szt.Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pasta z mintaja 100g/Alergeny: 2,4,14,3/ Pomidor bez skórki 50gRoszponka 5gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z natką pietruszki 200g/Alergeny: 7/ Sałata3g Gotowane plastry buraka60g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem /60gAlergeny: 3,7/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Chleb zwykły90g /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 ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Pomidor50g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2225 Kcal; Białko ogółem 113,44 g, Tłuszcz 55,65 g, Węglowodany ogółem 382,94 g, Sód 1684,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,13 g, Błonnik pokarmowy 38,71 g, w tym cukry 26,59 g,</p>	<p>2436 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,53 g, Białko ogółem 128,2 g, Tłuszcz 58,26 g, Węglowodany ogółem 364,99 g, Sód 1185,81 mg, Błonnik pokarmowy 33,95 g, w tym cukry 43,13 g,</p>	<p>2027 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,31 g, Białko ogółem 118,73 g, Tłuszcz 59,88 g, Węglowodany ogółem 269,37 g, Sód 1884,89 mg, Błonnik pokarmowy 33,5 g, w tym cukry 26,29 g,</p>	<p>1950 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,12 g, Białko ogółem 122,9 g, Tłuszcz 53,28 g, Sód 1366,22 mg, Węglowodany ogółem 260,15 g, Błonnik pokarmowy 31,55 g, w tym cukry 30,42 g,</p>	<p>2228 Kcal; Białko ogółem 108,99 g, Tłuszcz 66,34 g, Węglowodany ogółem 314,45 g, Sód 1610,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,38 g, Błonnik pokarmowy 30,51 g, w tym cukry 39,99 g,</p>

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-05-22 - 2026-05-31

22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek
Śniadanie Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Papryka surowa 40g/Pomidor 50g/Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml/Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna120g /Alergeny: 3/ Sałata 3g/Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie70g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 35g/Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Sałatka z kurczakiem100g /Alergeny: 3,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Rukola 5g/Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na miękko gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Pomidor120g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml
Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Masło 8g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kiełki 5gSałata 3g	Drugie śniadanie Kefir /200gAlergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa kalafiorowa.350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka na parze w majeranku150g Sałata w oleju 100gSurówka z marchewki 140gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa rybna dietetyczna350ml /Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa na parze180g Mizeria150g /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml	Obiad Zupa solferino350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze 150g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gSurówka z białą rzodkwią130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsny pomidorowy duszony 200g/Alergeny: 9,7/ Makaron orkiszowy gotowany 100g/Alergeny: 1a,3/ Surówka z papryki110g Kompot 250ml	Obiad Zupa brukselkowa 350ml/Alergeny: 9,7/ Udko pieczone.1szt. Sałata w oleju100g Surówka z białej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml
Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Papryka surowa 40gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kefir 200g/Alergeny: 7/ Połędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,9,10,11/ Pasta z jaj z tuńczykiem100g /Alergeny: 3,4/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Sałata3g Ogórek surowy50g Kiełki.5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Połędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy60g Papryka surowa40g Sałata3g Masło10g /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,	1851 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,14 g, Białko ogółem 110,48 g, Tłuszcz 57,95 g, Sód 2306,53 mg, Węglowodany ogółem 241,49 g, Błonnik pokarmowy 37,79 g, w tym cukry 15,61 g,	2410 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,13 g, Białko ogółem 121,1 g, Tłuszcz 90,92 g, Sód 2223,13 mg, Węglowodany ogółem 287,12 g, Błonnik pokarmowy 33,34 g, w tym cukry 21,27 g,	1898 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,21 g, Białko ogółem 90,75 g, Tłuszcz 73,23 g, Węglowodany ogółem 239,55 g, Sód 1585,26 mg, Błonnik pokarmowy 39,69 g, w tym cukry 16,91 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-05-22 - 2026-05-31

27.05 środa	28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane 200ml/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jajecznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Kielbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Rzodkiewka40g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z ogórka.150g Rukola5g Kielki.5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z roszponką70g /Alergeny: 7/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90g/Alergeny: 7/ Roszponka5g Kielki.5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml</p>
<p>Drugie śniadanie</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/</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>Sok pomidorowy 1szt.</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Szynka na parze.140g Surówka z sałaty lodowej.130g Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa cebulowa350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze150g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Surówka z pomidorów 100gRyż brązowy na parze70g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szczawiowa350ml /Alergeny: 9,7/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g/Alergeny: 7/ Surówka z białą rzodkwią130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony 200gSurówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze 70gKompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,3,9,7/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Surówka z pora120g Surówka z kapusty pekińskiej. 150gZiemniaki 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>Jabłko 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pomarańcza 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta 45g/Alergeny: 7/ Pomidor50g Rukola5g Kielki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pasta z mintaja100g /Alergeny: 2,4,14,3/ Pomidor50g Kielki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z natką pietruszki 200g/Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor 50gChleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Ser biały50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby80g. /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy50g Roszponka5g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>

1948 Kcal; Białko ogółem 117,7 g, Tłuszcz 63,21 g, Węglowodany ogółem 249,05 g, Sód 2378,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,41 g, Błonnik pokarmowy 42,16 g, w tym cukry 11 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,	1904 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,61 g, Białko ogółem 108,26 g, Tłuszcz 58,75 g, Sód 2525,32 mg, Węglowodany ogółem 254,97 g, Błonnik pokarmowy 38,55 g, w tym cukry 23,16 g,	1934 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,4 g, Białko ogółem 122,35 g, Tłuszcz 56 g, Sód 2244,04 mg, Węglowodany ogółem 254,34 g, Błonnik pokarmowy 39,38 g, w tym cukry 30,91 g,	1862 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,84 g, Białko ogółem 101,52 g, Tłuszcz 61,08 g, Węglowodany ogółem 240,81 g, Sód 1921,62 mg, Błonnik pokarmowy 33,66 g, w tym cukry 15,62 g,
--	--	--	--	--