

12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek	16.05 sobota	
<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 Papryka surowa40g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Jabłko 1szt.</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku230ml /Alergeny: 7,1/a Schab pieczony 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12/ Sałatka wiosenna100g /Alergeny: 3,10,7/ Serek kiri1szt. /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kefir /200gAlergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą105g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy 60gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Kiełbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12/ Papryka surowa100g Kiełki5g Ogórek surowy60g Banan 1szt.Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Sałatka z jajkiem i mozzarellą /100gAlergeny: 3,7/ Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Sałata3g Chleb zwykły80g /Alergeny: 1/a1b Chleb żytnio razowy45g /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 Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,7,9/ Bigos z kapusty kiszzonej duszony300g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem350ml. /Alergeny: 9,7/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1,3/ Surówka z pora 120gSałata z kiszzonego ogórka150g Ziemniaki 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 naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,7/ Pulpet w sosie chrzanowym120g /Alergeny: 3,1,7,10/ Fasolka gotowana 100gSurówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki 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>Pomarańcza 1szt.</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Makrela w oleju z cebulą170g /Alergeny: 1a,4,9,10,11/ Pomidor 40gChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem6 0g /Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta50g Szcypiorek3g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1/a1b Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana160g /Alergeny: 1/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Ser żółty.30g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fetą i kalafiozem150g /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/ Sałatka ukraińska.200g /Alergeny: 3,10/ ogórek surowy25g Pomidor50g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	
<p>2376 Kcal; Białko ogółem 129,76 g, Tłuszcz 65,22 g, Węglowodany ogółem 340,31 g, Sód 2539,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,53 g, Błonnik pokarmowy 44,44 g, w tym cukry 37,22 g,</p>	<p>2373 Kcal; Białko ogółem 122,42 g, Tłuszcz 81,66 g, Węglowodany ogółem 308,63 g, Sód 2091,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,32 g, Błonnik pokarmowy 41,48 g, w tym cukry 16,99 g,</p>	<p>2444 Kcal; Białko ogółem 115,71 g, Tłuszcz 73,04 g, Węglowodany ogółem 356,86 g, Sód 2209,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,12 g, Błonnik pokarmowy ogółem 48,72 g, w tym cukry 13,02 g,</p>	<p>2200 Kcal; Białko ogółem 106,98 g, Tłuszcz 69,14 g, Węglowodany ogółem 307,16 g, Sód 2055,35 mg, Błonnik pokarmowy 37,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,94 g, w tym cukry 41,12 g,</p>	<p>2199 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,89 g, Białko ogółem 125,75 g, Tłuszcz 62,75 g, Węglowodany ogółem 302,65 g, Sód 1322,4 mg, Błonnik pokarmowy 39,5 g, w tym cukry 15,15 g,</p>	

17.05 niedziela	18.05 poniedziałek	19.05 wtorek	20.05 środa	21.05 czwartek	
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidorem 140g/Alergeny: 10/ Banan1szt. Sałata3g Ogórek surowy90g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa na mleku.210ml /Alergeny: 1b1c,7/ Jajecznica ze szczypiorkiem na parze.95g /Alergeny: 3/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata 3gKiełki 5gChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /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,3,4,5,6,7,8,9,10,11/ Ogórek surowy60g Roszponka5g Papryka konserwowa100g /Alergeny: 9,10/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rukola 5gMandarynka1szt. Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Pasta z soczewicy 80gPomidor50g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	
<p>Obiad</p> <p>Zupa żurek350ml /Alergeny: 9,1a,7,10/ Schab z cebulą i pieczarkami. 150gSurówka z kapusty kiszonej 150gZiemniaki 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 jaglaną 350ml/Alergeny: 1c,7,8,9,10/ Morszczuk z pieca 120g/Alergeny: 3,1a1b,2,4,14,5,6,9,10,11,7/ Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy350ml /Alergeny: 9,1a/ Wątróbka drobiowa w sosie 300g/Alergeny: 1a,9,7,10/ Buraczki z chrzanem190g surówka z sałaty lodowej120g Kasza gryczana na parze 70gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony120g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka wielowarzywna.140g /Alergeny: 10/ Surówka z papryki 110gZiemniaki 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>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 krojony40g /Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach 120g/Alergeny: 1,4,6,7,9,10/ Papryka surowa 35gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /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 konserwowy50g /Alergeny: 10/ Papryka surowa100g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny:</p>	<p>Kolacja</p> <p>Twarożek wiosennie45g /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane30g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa40g Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1/a1b Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 40g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gOgórek surowy90g Pomidor40g Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/a1b Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Kiełki 5gChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml</p>	
<p>2224 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,32 g, Białko ogółem 107,09 g, Tłuszcz 69,02 g, Węglowodany ogółem 313,26 g, Sód 2523,15 mg, Błonnik pokarmowy 37,85 g, w tym cukry 31,84 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>2213 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,86 g, Białko ogółem 102,62 g, Tłuszcz 74,91 g, Węglowodany ogółem 301,6 g, Sód 2400,19 mg, Błonnik pokarmowy 37,58 g, w tym cukry 19,87 g,</p>	<p>2301 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,26 g, Białko ogółem 137,67 g, Tłuszcz 64,25 g, Węglowodany ogółem 312,58 g, Sód 1695,21 mg, Błonnik pokarmowy 39,06 g, w tym cukry 15,26 g,</p>	<p>2214 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,66 g, Białko ogółem 108,04 g, Tłuszcz 71,13 g, Węglowodany ogółem 304,4 g, Sód 1966,49 mg, Błonnik pokarmowy 37,53 g, w tym cukry 20,25 g,</p>	

12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek	16.05 sobota	
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Sałata 3gPomidor bez skórki150g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna gotowana na mleku 230ml/Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Serek tartare3szt. /Alergeny: 7/ Mus owocowy 1szt.Sałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml</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 naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Kiełbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12/ Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Sałata3g Roszponka5g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Sałata z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa.160g /Alergeny: 3/ Pomidor bez skórki150g Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	
<p>Obiad</p> <p>Zupa barszcz czerwony 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 kalafiorowa350ml /Alergeny: 9,1/a Schab w sosie koperkowym120g /Alergeny: 1a,7,10,9/ Buraczki na ciepło 200gSurówka 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/ Dorsz na parze w warzywach120g /Alergeny: 2,4,14,9/ Fasolka gotowana100g Surówka z marchewki 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml Banan 1szt.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem350ml. /Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym250ml /Alergeny: 11,9,7/ Sałata z jogurtem 70g/Alergeny: 7/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9/ Klops na parze120g /Alergeny: 3,1,a1b7/ Surówka z marchewki130g Sałata z buraków.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 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.150g</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły75g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem6 0g /Alergeny: 3,7/ Pomidor bez skórki150g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Rolada z indyka35g /Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Pierogi ruskie dietetyczne gotowane150g /Alergeny: 1a,7/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml1szt.</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałata z tuńczykiem100g /Alergeny: 4,3/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1,a3,6,7,9,10/ Sałata ukraińska 100g/Alergeny: 3/ Pomidor bez skórki 150gSałata 3gRoszponka5g Jabłko1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	
<p>2058 Kcal; Białko ogółem 110,22 g, Tłuszcz 51,99 g, Węglowodany ogółem 299,59 g, Sód 1505,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,73 g, Błonnik pokarmowy 32,51 g, w tym cukry 31,36 g,</p>	<p>2447 Kcal; Białko ogółem 117,09 g, Tłuszcz 53,33 g, Węglowodany ogółem 441,19 g, Sód 1322,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,33 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>2319 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,51 g, Białko ogółem 128,42 g, Tłuszcz 58,81 g, Węglowodany ogółem 349,59 g, Sód 1986,77 mg, Błonnik pokarmowy 31,95 g, w tym cukry 24,32 g,</p>	<p>2387 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,28 g, Białko ogółem 127 g, Tłuszcz 56,22 g, Węglowodany ogółem 366,32 g, Sód 1130,37 mg, Błonnik pokarmowy 45,12 g, w tym cukry 55,04 g,</p>	

17.05 niedziela	18.05 poniedziałek	19.05 wtorek	20.05 środa	21.05 czwartek	
<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5gSałata3g Pomidor bez skórki 150gJabłko 1szt.Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło10g /Alergeny: 7/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Jajecznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Sałata 3gRozzponka5g 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 gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Sałata 3gPomidor bez skórki 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gRozzponka5g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora150g Roszponka 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	
<p>Obiad</p> <p>Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9/ Schab w szpinaku na parze 200g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa. 350ml/Alergeny: 9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym150ml /Alergeny: 7/ Fasolka gotowana100g Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze 90g/Alergeny: 1c,7,8,9,10/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z kaszą jaglaną350ml /Alergeny: 1c,7,8,9,10/ 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 /350mlAlergeny: 9,1/ Szaszłyk dietetyczny na parze 150gSałatka z buraków. 200gSurówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze /90gAlergeny: 1,7,8,9,10/ Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Jajo sadzone na parze120g /Alergeny: 3/ Warzywa gotowane. 200g/Alergeny: 9/ Surówka z cukinii120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml.</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>Piersz pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Szprot w pomidorach 70g. /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Rozzponka5g Sałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa /35gAlergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gSałata 3gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałata 3gRozzponka5g Jabłko pieczone1szt. 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/ Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Fasolka gotowana 100gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 100g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	
<p>2021 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,88 g, Białko ogółem 115,93 g, Tłuszcz 57,4 g, Węglowodany ogółem 322,09 g, Sód 1564,55 mg, Błonnik pokarmowy 33,39 g, w tym cukry 26,8 g,</p>	<p>1998 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,5 g, Białko ogółem 108,85 g, Tłuszcz 61,99 g, Węglowodany ogółem 267,72 g, Sód 1913,68 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>1994 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,74 g, Białko ogółem 97,68 g, Tłuszcz 59 g, Węglowodany ogółem 328,81 g, Sód 1195,37 mg, Błonnik pokarmowy 30,55 g, w tym cukry 20,84 g,</p>	

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-05-12 - 2026-05-21

12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek	16.05 sobota	
Śniadanie Piers pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Ogórek surowy90g Sałata3g Pomidor 40gMasło.10g /Alergeny: 7/ Herbata Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Sałatka z brokułami 120g/Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Kielki 5gMasło 10g/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/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kielbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12/ Ser biały z natką pietruszki70g /Alergeny: 7/ Sałata z roszponką120g Kielki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Papryka surowa40g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Ser mozzarella z bazylią /60gAlergeny: 7/ Galareta drobiowa.160g /Alergeny: 3/ Pomidor50g Rukola5g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 200g/Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	
Obiad Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty. 130gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soi /350mlAlergeny: 6,7,9/ Schab z cebulą i pieczarkami.150g Mizeria z olejem120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora120g. /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięсно-jarzynowym duszonym290g /Alergeny: 1a,3,9/ Surówka z selera150g /Alergeny: 9/ Kompot 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa350ml /Alergeny: 9/ Klops pieczony 120g/Alergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	
Kolacja Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Papryka surowa100g Rzodkiew tarta 50gSałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Szynka gotowana /35gAlergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Pasta z jaj z natką pietruszki,koperkiem6 0g /Alergeny: 3,7/ Rzodkiew tarta50g Pomidor 40gRukola 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Serek kiri /2szt.Alergeny: 7/ Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana160g /Alergeny: 1/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałata3g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1,a1b3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Rzodkiew tarta50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Połędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ciecierzycy50g Papryka surowa 100gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	
1993 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,49 g, Białko ogółem 109,32 g, Tłuszcz 66,38 g, Sód 2165,61 mg, Węglowodany ogółem 260,67 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,	2040 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,24 g, Białko ogółem 113,76 g, Tłuszcz 50,93 g, Sód 1601,88 mg, Węglowodany ogółem 293,33 g, Błonnik pokarmowy 46,54 g, w tym cukry 16,28 g,	2065 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,25 g, Białko ogółem 115,34 g, Tłuszcz 74,12 g, Węglowodany ogółem 249,71 g, Sód 2448,27 mg, Błonnik pokarmowy 39,13 g, w tym cukry 23,54 g,	1931 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,53 g, Białko ogółem 121,07 g, Tłuszcz 58,46 g, Węglowodany ogółem 250,06 g, Sód 1348,42 mg, Błonnik pokarmowy 40,6 g, w tym cukry 17,24 g,	

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-05-12 - 2026-05-21

17.05 niedziela	18.05 poniedziałek	19.05 wtorek	20.05 środa	21.05 czwartek	
<p>Śniadanie</p> <p>Salatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów.50g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem na parze. 95g/Alergeny: 3/ Pieczeń drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Sałata3g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlSok pomidorowy 1szt.</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Sałata warzywna 120g/Alergeny: 3/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Rukola5g Pomidor50g Papryka surowa40g Masło /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kielki 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Rolada z indyka35g /Alergeny: 1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora150g Pasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/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 8g/Alergeny: 7/</p>	<p>Drugie śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/</p>	
<p>Obiad</p> <p>Zupa żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 9,1a,7/ Schab w szpinaku na parze200g /Alergeny: 7/ Surówka z kapusty kiszanej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grochówka350ml /Alergeny: 9/ Filet z indyka w papryce na parze200g Surówka 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 koperkiem 300gKompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Szaszłyk200g /Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej 150gKasza jęczmienna na parze80g /Alergeny: 1c/ Kompot 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7/ Jajo sadzone na parze 120g/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/ Sałatka z tuńczykiem 100g/Alergeny: 4,3/ Papryka surowa35g Masło /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego 30g/Alergeny: 7/ Pomidor 50gOgórek surowy50g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1,10/ Pasta z fasoli z papryką50g Ogórek surowy 60gKielki 5gChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /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 50gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby. 80g/Alergeny: 2,4,14/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 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>1980 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,98 g, Białko ogółem 127,94 g, Tłuszcz 62,37 g, Węglowodany ogółem 244,99 g, Sód 2767,35 mg, Błonnik pokarmowy 36,73 g, w tym cukry 7,17 g,</p>	<p>1978 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,78 g, Białko ogółem 102,01 g, Tłuszcz 58,62 g, Węglowodany ogółem 270,51 g, Sód 2533,09 mg, Błonnik pokarmowy 44,67 g, w tym cukry 29,38 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>1957 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,92 g, Białko ogółem 116,63 g, Tłuszcz 59,54 g, Węglowodany ogółem 258,31 g, Sód 2212,34 mg, Błonnik pokarmowy 40,52 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 240,72 g, Sód 2090,21 mg, Błonnik pokarmowy 34,37 g, w tym cukry 18,15 g,</p>	

