

21.06 niedziela	22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	24.06 środa	25.06 czwartek
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Piersz pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 1szt./Alergeny: 3,7/ Sałatka z rukolą150g /Alergeny: 7,1a,3,6/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Kielbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z pomidorów120g Kiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml 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/ Sałatka z jajkiem100g /Alergeny: 3,10/ Rukola5g Pomidor 50gJabłko1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Rukola5g Miód1szt. Papryka surowa35g Kiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Mleko gotowane z muesli300ml /Alergeny: 6,10,7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie wiosennym 60g/Alergeny: 3,7/ Roszponka5g Pomidor50g Kiwi 1szt.Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolowa350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka w jabłku na parze 200gSurówka z marchewki.170g Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa rybna. 350ml/Alergeny: 9,2,4,14,10/ Kotlet schabowy z pieca120g /Alergeny: 1a1b,3/ Mizeria130g Ziemniaki 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 rzodkiewką 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9,7/ Spaghetti z sosem mięsnym duszonym250g /Alergeny: 1,9/ Brokuły gotowane60g Kompot.250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem.350ml /Alergeny: 9,1/ Udko pieczone.1szt. Fasolka gotowana100g Surówka z marchewki.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Gruszka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Arbuz 200g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Winogron 120g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Chrupki kukurydziane 1opArbuz 250g</p>
<p>Kolacja</p> <p>Kielbasa biała na ciepło85g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Pomidor50g sałata lodowa10g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka drobiowa gotowana.35 /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 0,5 szt./Alergeny: 3/ Rzodkiew tarta 50gSałata 3gOgórek surowy50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka z fasolką100g /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Pasta z sera fromage z twarogiem 80g/Alergeny: 7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Sałata 5gPomidor35g Rzodkiew tarta Ogórek surowy50g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy 60gPapryka surowa 50gSzczypiorek5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2662 Kcal; Białko ogółem 130,71 g, Tłuszcz 94,79 g, Węglowodany ogółem 341,22 g, Sód 2546,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,23 g, Błonnik pokarmowy 47,25 g, w tym cukry 39,13 g,</p>	<p>2236 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,88 g, Białko ogółem 116,54 g, Tłuszcz 69,08 g, Węglowodany ogółem 305,17 g, Sód 1719,97 mg, Błonnik pokarmowy 34,01 g, w tym cukry 24,22 g,</p>	<p>2657 Kcal; Białko ogółem 120,63 g, Tłuszcz 78,79 g, Węglowodany ogółem 391,58 g, Sód 2276,7 mg, Błonnik pokarmowy 48,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,24 g, w tym cukry 22,96 g,</p>	<p>2169 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,73 g, Białko ogółem 104,03 g, Tłuszcz 83,55 g, Węglowodany ogółem 266,11 g, Sód 1974,01 mg, Błonnik pokarmowy 28,6 g, w tym cukry 13,59 g,</p>	<p>2390 Kcal; Białko ogółem 96,62 g, Tłuszcz 72,55 g, Węglowodany ogółem 359,2 g, Sód 1489,87 mg, Błonnik pokarmowy 42,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,97 g, w tym cukry 20,2 g,</p>

26.06 piątek	27.06 sobota	28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Polędwica sopočka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z serem feta 100g/Alergeny: 7,3/ Sałata3g Pomidor 80gKielki.5g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Jajecznicza na parze.75g /Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 3gRzodkiewka 10gKielki5g. Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana z soją100g /Alergeny: 6,3,10/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser żółty35g. /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Rukola5g Pomidor50g Papryka surowa 35gKielki. 5GJabłko1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż gotowany na mleku 300ml/Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pieczarkami 100g/Alergeny: 3,10/ Kielki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g350ml /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 duszony270g /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 Kompot250ml.</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1/ Gulasz myśliwski duszony190g. /Alergeny: 1a/ Fasolka gotowana 150gSurówka z pekińskiej kapusty150g Komosa ryżowa na parze70g /Alergeny: ,8,11/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Flaczki /Alergeny: 1a,3,5,6,7,8,9,10,11/ Kotlet z jajek pieczony100g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z cukinii120g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Gruszka 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Winogron 120g</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Arbuz 200g</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 surowa35g Szczypiorek5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szprot w pomidorach 120g /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser mozzarella1/2szt. /Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy50g Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 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 Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj z tuńczykiem100g /Alergeny: 3,4/ Rzodkiew tarta 50gKielki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb 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 50gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/</p>
<p>2390 Kcal; Białko ogółem 126,51 g, Tłuszcz 71,06 g, Węglowodany ogółem 330,7 g, Sód 1850,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,95 g, Błonnik pokarmowy 39,25 g, w tym cukry 21,8 g,</p>	<p>2304 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,89 g, Białko ogółem 110 g, Tłuszcz 85,65 g, Węglowodany ogółem 291,4 g, Sód 2013,27 mg, Błonnik pokarmowy 33,76 g, w tym cukry 17,45 g,</p>	<p>2393 Kcal; Białko ogółem 118,62 g, Tłuszcz 71,23 g, Węglowodany ogółem 339,07 g, Sód 1779,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,1 g, Błonnik pokarmowy 40,25 g, w tym cukry 10,31 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>2639 Kcal; Białko ogółem 144,91 g, Tłuszcz 90,43 g, Węglowodany ogółem 329,31 g, Sód 2173,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,65 g, Błonnik pokarmowy 33,96 g, w tym cukry 20,13 g,</p>

21.06 niedziela	22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	24.06 środa	25.06 czwartek
<p>Śniadanie</p> <p>Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem60g /Alergeny: 3,7/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata z pomidorem.120g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie70g /Alergeny: 7/ Roszponka5g Pomidor50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z kurczakiem.150g Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata 3gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo na miętko gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 50gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa kalafiorowa350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka na parze w majeranku150g Marchewka gotowana.120g Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa w sosie na parze150g /Alergeny: 9,7,1a/ Buraczki na ciepło200g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa solferino350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii120g Surówka z selera. 170g/Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsno - pomidorowy duszony 150g/Alergeny: 7,9/ Fasolka gotowana 150gSurówka z roszponki100g Kompot250ml. Makaron70g /Alergeny: 1a/</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem.350ml /Alergeny: 9,1a/ Udko gotowane. 1Szt.Surówka z marchewki 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Banan 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok marchewkowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Sok pomidorowy 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Chrupki kukurydziane 1 op.Mus owocowy 1szt.</p>
<p>Kolacja</p> <p>Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Roszponka 5gJabłko 1szt.Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gJabłko pieczone1szt. Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Kefir /Alergeny: 7/ Pasta z jaj z tuńczykiem /Alergeny: 3,4/ Polędwica drobiowa /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata Masło /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1a1b/ Herbata</p>	<p>Kolacja</p> <p>Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Mozzarella z bazylią.60g /Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor bez skórki150g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Serek taratrze2szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5gJabłko pieczone1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml</p>
<p>2363 Kcal; Białko ogółem 110 g, Tłuszcz 60,58 g, Węglowodany ogółem 363,61 g, Sód 1743,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,28 g, Błonnik pokarmowy 38,28 g, w tym cukry 44,68 g,</p>	<p>2417 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,74 g, Białko ogółem 120,63 g, Tłuszcz 59,26 g, Węglowodany ogółem 386,46 g, Sód 1433,09 mg, Błonnik pokarmowy 39,87 g, w tym cukry 36,86 g,</p>	<p>2101 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,18 g, Białko ogółem 117,23 g, Tłuszcz 51,15 g, Sód 1943,78 mg, Węglowodany ogółem 312,01 g, Błonnik pokarmowy 39,08 g, w tym cukry 17 g,</p>	<p>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,</p>	<p>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,</p>

26.06 piątek	27.06 sobota	28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
<p>Śniadanie</p> <p>Kakao na mleku gotowane 250ml /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana 130g/Alergeny: 7,3/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 150g Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml Masło 10g /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/ Roszponka 5g Sałata 3g Brokuły gotowane 60g Banan 1szt. 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 5g Pomidor bez skórki 50g 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 rozszponką 70g /Alergeny: 7/ Serek tartre 1szt. /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 80g/Alergeny: 4/ Sałata 3g Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż gotowany na mleku 300ml/Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90g /Alergeny: 7/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Roszponka 5g Banan 1szt. Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa barszcz czerwony 350ml /Alergeny: 7,9/ Klops na parze 120g /Alergeny: 3,1a,7/ Seler gotowany. 100g/Alergeny: 9/ Surówka z rozszponki 100g Ziemiaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa wiejska z zacierką. 350ml /Alergeny: 9,1a,3/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze 150g /Alergeny: 7/ Fasolka z wody 160g. Surówka z cukinii 120g Ryż na parze 70g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa krupnik 350ml. /Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130g Surówka z pomidorów 100g Ziemiaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa selerowa 350ml /Alergeny: 9,7/ Gulasz dietetyczny duszony 150g/Alergeny: 1a,9/ Buraczki na ciepło 200g Sałata w oleju 100g Kasza jęczmienna na parze 80g /Alergeny: 1c/ Kompot. 250ml</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z makaronem 350ml /Alergeny: 1a,9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym. 120g /Alergeny: 3,1a,7/ Surówka z cukinii 120g Surówka z pomidorów 100g Ziemiaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 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 150g/Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta 45g /Alergeny: 7/ Roszponka 5g Sałata 3g Jabłko 1szt. Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Polędwica drobiowa 35g /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 50g Roszponka 5g Chleb zwykły 150g/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/ Sałata 3g Gotowane plastry buraka 60g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 1 szt./Alergeny: 3,7/ Serek kiri 1szt. /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150g Chleb zwykły 90g /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/ Pomidor 50g Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml</p>
<p>2211 Kcal; Białko ogółem 116,1 g, Tłuszcz 51,72 g, Węglowodany ogółem 385,44 g, Sód 1702,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,04 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>1991 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,42 g, Białko ogółem 122,9 g, Tłuszcz 57,78 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: 2026-06-21 - 2026-06-30

21.06 niedziela	22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	24.06 środa	25.06 czwartek
Śniadanie Piers pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem1szt. /Alergeny: 3,7/ Papryka surowa40g Pomidor 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Kielbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna 120g/Alergeny: 3/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie70g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 35gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ 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/ Rukola5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na miękko gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Pomidor120g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml
Drugie śniadanie Kefir1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kielki5g 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 majeranku150g Sałata w oleju100g Surówka z marchewki140g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa rybna dietetyczna350ml /Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa na parze 180gMizeria150g /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 koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsny pomidorowy duszony 200g/Alergeny: 9,7/ Makaron orkiszowy gotowany100g /Alergeny: 1a,3/ Surówka z papryki 110gKompot250ml	Obiad Zupa brukselkowa350ml /Alergeny: 9,7/ Udko pieczone1szt.. Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml
Podwieczorek Gruszka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Gruszka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Melon 200g
Kolacja Połędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Roszponka 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/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 razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kefir200g /Alergeny: 7/ Połędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Pasta z jaj z tuńczykiem100g /Alergeny: 3,4/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Sałatka z pieczarkami 100g/Alergeny: 3,10/ Sałata3g Ogórek surowy50g Kielki5g. Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Połędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy60g Sałata5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
1928 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,12 g, Białko ogółem 108,13 g, Tłuszcz 59,75 g, Sód 2710,25 mg, Węglowodany ogółem 259,56 g, Błonnik pokarmowy 39,88 g, w tym cukry 25,82 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,	1920 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,16 g, Białko ogółem 110,4 g, Tłuszcz 57,98 g, Sód 2305,06 mg, Węglowodany ogółem 259,82 g, Błonnik pokarmowy 40,49 g, w tym cukry 25,53 g,	2295 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,81 g, Białko ogółem 123 g, Tłuszcz 76,06 g, Sód 1806,17 mg, Węglowodany ogółem 290,92 g, Błonnik pokarmowy 35,36 g, w tym cukry 21,45 g,	1884 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,73 g, Białko ogółem 91,03 g, Tłuszcz 66,48 g, Węglowodany ogółem 250,97 g, Sód 1621,39 mg, Błonnik pokarmowy 39,78 g, w tym cukry 21,12 g,

26.06 piątek	27.06 sobota	28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
Śniadanie Kakao na mleku gotowane 250ml /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka 35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą 105g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50g Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Jajecznica na parze. 120g /Alergeny: 3/ Kielbasa krakowska drobiowa 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 3g Rzodkiewka 10g 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	Śniadanie Szynka drobiowa gotowana. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z ogórka 150g. Rukola 5g Kielki. 5g Masło 10g /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 rozszponką 70g /Alergeny: 7/ Serek tartre 1 szt. /Alergeny: 7/ Ogórek surowy 50g 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	Śniadanie Rolada z indyka 35g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90g /Alergeny: 7/ Roszponka 5g Kielki. 5g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1/ Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml
Drugie śniadanie Kefir 200g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir /200g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1 szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok pomidorowy 1 szt.	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1 szt. /Alergeny: 7/
Obiad Zupa pieczarkowa 350ml /Alergeny: 9/ Szynka na parze. 140g Surówka z sałaty lodowej. 130g Surówka z selera. 170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa cebulowa 350ml /Alergeny: 9/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze 150g /Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty. 130g Surówka z pomidorów 100g Ryż brązowy na parze 70g Kompot 250ml	Obiad Zupa szczawiowa 350ml /Alergeny: 9,7/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g /Alergeny: 7/ Surówka z białą rzodkwią 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy. 350ml /Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony 200g Surówka z białej kapusty 130g /Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze 70g Kompot 250ml	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml /Alergeny: 1a,3,9,7/ Jajo sadzone na parze 120g /Alergeny: 3/ Surówka z pora 120g Surówka z kapusty pekińskiej. 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml
Podwieczorek Gruszka 1 szt.	Podwieczorek Gruszka 1 szt.	Podwieczorek Jabłko 1 szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1 szt.	Podwieczorek Kiwi 1 szt.
Kolacja Pierś pieczona 35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta 45g /Alergeny: 7/ Pomidor 50g Rukola 5g Kielki 5g 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	Kolacja Polędwica drobiowa 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser mozzarella 60g /Alergeny: 7/ Pasta z mintaja 100g /Alergeny: 2,4,14,3/ Pomido 50gr Kielki 5g 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	Kolacja Polędwica sopocka. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z natką pietruszki 200g /Alergeny: 7/ Sałata 3g Pomidor 50g Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1/ Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150g /Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 1 szt. /Alergeny: 3,7/ Serek kiri 1 szt. /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały 50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 80g /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy 50g Roszponka 5g Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2056 Kcal; Białko ogółem 120,26 g, Tłuszcz 64,25 g, Węglowodany ogółem 272,4 g, Sód 2403,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,95 g, Błonnik pokarmowy 45,18 g, w tym cukry 22,94 g,	2160 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,03 g, Białko ogółem 123,8 g, Tłuszcz 75,69 g, Węglowodany ogółem 266,91 g, Sód 2270,06 mg, Błonnik pokarmowy 42,43 g, w tym cukry 26,52 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,	1886 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,35 g, Białko ogółem 122,36 g, Tłuszcz 55,48 g, Sód 2242,96 mg, Węglowodany ogółem 242,65 g, Błonnik pokarmowy 37,47 g, w tym cukry 22,18 g,	1869 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,9 g, Białko ogółem 101,47 g, Tłuszcz 61,28 g, Węglowodany ogółem 242,06 g, Sód 1922,17 mg, Błonnik pokarmowy 33,71 g, w tym cukry 17,9 g,

