

30.08 niedziela	31.08 poniedziałek	01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	
Śniadanie Kakao na mleku 250mlgotowane /Alergeny: 7/ Kiełbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11,/ Sałatka wiosenna 100g/Alergeny: 3,10,7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml/Alergeny: 1,7/ Sałatka z rukolą 150g/Alergeny: 7,3/ Polędwica wiśniowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Jajo w sosie tatarskim 65g/Alergeny: 3,10,7/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Serek kiri1szt. /Alergeny: 7/ Kiełki 5gPapryka surowa 35gSałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa.160g /Alergeny: 3/ Ser żółty.35g /Alergeny: 7/ Rukola 5gKiełki. 5gOgórek surowy 90gRzodkiewka50g Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,3,7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z żółtym serem 100g/Alergeny: 7,3,10/ Chrzan 10gRoszponka5g Kiełki.5g Pomidor 50gSzcypiorek 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz pieczony 120g/Alergeny: 2,4,14,1a,3/ Surówka z cukinii150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa ryżowa 350ml/Alergeny: 9/ Leczo /350gAlergeny: 6,9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Żurek350ml /Alergeny: 9,1a,7,10,5,6,8,11,12,1 3/ Kotlet schabowy pieczony z pieczarkami 150g/Alergeny: 1a,3,7/ Surówka z białej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem350ml /Alergeny: 9,1a,7,10/ Pulpet w sosie chrzanowym 120g/Alergeny: 3,1a,7,10/ Surówka z marchewki140g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Kotlet mielony z ryby pieczony 120g/Alergeny: 3,1a1b,7,2,4,14/ Fasolka gotowana100g Surówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	
Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	
Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Ser fromage 40g/Alergeny: 7/ Jajo ze szczypiorkiem 1szt./Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rzodkiew tarta 50gRoszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z fasoli z papryką50g Ogórek surowy 50gPomidor Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa 120g/Alergeny: 9,3,10/ Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor 50gRukola5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Śledź w oleju 100g/Alergeny: 1a,3,4,6,7,8,9,10/ Pasta z serów 40g/Alergeny: 7/ Pomidor 50gPapryka surowa 40gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Ogórek surowy 60gChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
2445 Kcal; Białko ogółem 105,84 g, Tłuszcz 90,35 g, Węglowodany ogółem 320,38 g, Sód 2039,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,01 g, Błonnik pokarmowy 38,11 g, w tym cukry 12,78 g,	2681 Kcal; Białko ogółem 131,52 g, Tłuszcz 90,69 g, Węglowodany ogółem 357,18 g, Sód 2807,65 mg, Błonnik pokarmowy 43,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,42 g, w tym cukry 23,13 g,	2539 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,44 g, Białko ogółem 115,18 g, Tłuszcz 96,45 g, Węglowodany ogółem 320,92 g, Sód 1991,8 mg, Błonnik pokarmowy 36,76 g, w tym cukry 13,05 g,	2485 Kcal; Białko ogółem 131,78 g, Tłuszcz 96,74 g, Węglowodany ogółem 291,96 g, Sód 1799,45 mg, Błonnik pokarmowy 38,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,31 g, w tym cukry 35,16 g,	2294 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,28 g, Białko ogółem 118,96 g, Tłuszcz 62,97 g, Węglowodany ogółem 378,86 g, Sód 2121,8 mg, Błonnik pokarmowy 40,35 g, w tym cukry 12,55 g,	

04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek	08.09 wtorek	
Śniadanie Kawa zbożowa gotowana na mleku 250ml/Alergeny: 7,1b1c/ Pasta z jaj z natką80g /Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Kiełki.5g Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Serek taratrze2szt. /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fasolką 95g/Alergeny: 7/ Pomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ryż gotowany na mleku 230ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze 90g/Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami.100g /Alergeny: 7,3,10/ Rukola5g Masło /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g Pasta z fasoli z majerankiem 60gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Sałata 3gPapryka surowa 40gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/	
Obiad Zupa z bobem. 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Wieprzowina po chińsku duszona 200gSurówka z białej kapusty150g Surówka z cukinii 150gRyż na parze 70gKompot. 250ml	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 7,8,9,10/ Udko pieczone 1szt.Sałata z olejem 80gSurówka z kiszzonej kapusty.150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g/Alergeny: 1a,9/ Buraczki z chrzanem 190gKasza gryczana na parze 70gKompot.250ml	Obiad Zupa gulaszowa 350ml/Alergeny: 9/ Jajo w sosie chrzanowym 150g/Alergeny: 3,9,1a,7,10/ Brokuły gotowane.120g Surówka z marchewki140g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml	Obiad Barszcz ukraiński 350ml/Alergeny: 9,7/ Kotlet pożarski pieczony140g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	
Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Arbuz 250mg	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Arbuz 250g	
Kolacja Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu włoskiego 40g/Alergeny: 7/ Papryka surowa100g Cebula czerwona 10g/Alergeny: 10/ Pomidor50g Ogórek surowy60g Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 0,5szt./Alergeny: 3/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Papryka surowa40g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Szyunka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gPomidor50g Kiełki. 5gSałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały krojony 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby80g. /Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gKiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Makrela w oleju z cebulą 170g/Alergeny: 1a,4,9,10,11/ Pomidor 40gChleb zwykły /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
2487 Kcal; Białko ogółem 128,7 g, Tłuszcz 72,65 g, Węglowodany ogółem 336,8 g, Sód 1932,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,29 g, Błonnik pokarmowy 47 g, w tym cukry 37,4 g,	2444 Kcal; Białko ogółem 110,84 g, Tłuszcz 86,07 g, Węglowodany ogółem 326,02 g, Sód 1961,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,98 g, Błonnik pokarmowy 40,23 g, w tym cukry 9,16 g,	2218 Kcal; Białko ogółem 123,07 g, Tłuszcz 51,97 g, Węglowodany ogółem 333,8 g, Sód 1721,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,34 g, Błonnik pokarmowy 38,78 g, w tym cukry 16,79 g,	2407 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,19 g, Białko ogółem 128,15 g, Tłuszcz 80,52 g, Węglowodany ogółem 314,92 g, Sód 1754,33 mg, Błonnik pokarmowy 42,14 g, w tym cukry 13,96 g,	2418 Kcal; Białko ogółem 129,9 g, Tłuszcz 64,63 g, Węglowodany ogółem 349,49 g, Sód 2540,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,59 g, Błonnik pokarmowy 40,07 g, w tym cukry 12,33 g,	

30.08 niedziela	31.08 poniedziałek	01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	
Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku 350ml/Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Sałatka ukraińska 100g/Alergeny: 3/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Makaron gotowany na mleku350ml /Alergeny: 1a,3,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Jajo gotowane faszerowane z natką pietruszki 1szt./Alergeny: 3/ Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 1szt./Alergeny: 3,7/ Sałata 3gPomidor50g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Serek taratré 2szt./Alergeny: 7/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gSałata 3gJabłko 1szt.Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło /10gAlergeny: 7/ Herbata 250ml350ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Roszponka5g Sałata3g Pomidor bez skórki 50gChleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło 10g/Alergeny: 7/	
Obiad Zupa marchewkowa 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Kalafior gotowany 130gSurówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa ryżowa350ml /Alergeny: 9/ Leczo 350g(dł) /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 9,1a,7/ Schab w jabłku200g Sałata z jogurtem /90gAlergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa z fasolką szparagową /Alergeny: 9/ Pulpet na parze 150g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Marchewka gotowana120g. Sałatka z buraków.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z selera. 170g/Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml	
Podwieczorek Melon 120g	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	
Kolacja Sałatka z jajkiem i mozzarellą100g /Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony100g /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 50gJabłko 1szt.Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Sałatka z kalafiolem.180g /Alergeny: 3,7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa 150g/Alergeny: 3,9/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały40g /Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor bez skórki 50gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gSałata 3gBrokuły gotowane 60gRoszponka 5gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby100g. /Alergeny: 2,4,14/ Roszponka 5gSałata3g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
2074 Kcal; Białko ogółem 120,54 g, Tłuszcz 48,28 g, Węglowodany ogółem 309,7 g, Sód 1502,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,11 g, Błonnik pokarmowy 40,45 g, w tym cukry 28,08 g,	2188 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,16 g, Białko ogółem 114,98 g, Tłuszcz 51,59 g, Węglowodany ogółem 331,08 g, Sód 1247,69 mg, Błonnik pokarmowy 30,81 g, w tym cukry 37,37 g,	2325 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,12 g, Białko ogółem 118,16 g, Tłuszcz 79,66 g, Węglowodany ogółem 298,26 g, Sód 1366,99 mg, Błonnik pokarmowy 29,76 g, w tym cukry 25,24 g,	2017 Kcal; Białko ogółem 126,58 g, Tłuszcz 52,03 g, Węglowodany ogółem 280,36 g, Sód 1128,9 mg, Błonnik pokarmowy 39,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20 g, w tym cukry 37,18 g,	2131 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,97 g, Białko ogółem 120,37 g, Tłuszcz 48,78 g, Węglowodany ogółem 364,7 g, Sód 1743,8 mg, Błonnik pokarmowy 35,69 g, w tym cukry 10,94 g,	

04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek	08.09 wtorek	
Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj z natką80g /Alergeny: 3,7/ Jabłko pieczone 1szt.Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Serek taratry 2szt./Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Twaróg w kawałku100g /Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Ryż gotowany na mleku230ml /Alergeny: 7/ Jajecznic na parze90g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gRoszponka 5gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami dietetyczna 100g/Alergeny: 3,7/ Roszponka 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
Obiad Krem z cukinii 350ml/Alergeny: 7,9,1a,3/ Wieprzowina duszona w sosie pomidorowym 150g/Alergeny: 9,7/ Surówka z roszponki 100gRyż na parze 70gKompot250ml.	Obiad Zupa z kaszą jaglaną 350ml/Alergeny: 7,8,9,10/ Udko gotowane1 szt.. Warzywa gotowane. 200g/Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem140g /Alergeny: 7,9/ Sałatka z buraków200g. Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Kasza jaglana na parze90g /Alergeny: 7,8,9,10/ Kompot. 250ml	Obiad Zupa gulaszowa dietetyczna350ml /Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym.120g /Alergeny: 3,1a,7/ Marchewka gotowana120g. Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa barszcz czerwony350ml . /Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem200g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	
Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Melon 120g	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.Suchary25g /Alergeny: 1a1b,3,6,7/	
Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gSałata 3gChleb zwykły /150gAlergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo faszerowane30g /Alergeny: 3,7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Jabłko1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50gFasolka gotowana100g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały z jogurtem. 50g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek tartare naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Roszponka5g Gotowane plastry buraka60g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły75g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
2087 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,01 g, Białko ogółem 98,8 g, Tłuszcz 51,04 g, Węglowodany ogółem 337,55 g, Sód 1206,97 mg, Błonnik pokarmowy 31,14 g, w tym cukry 41,54 g,	1852 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,44 g, Białko ogółem 100,8 g, Tłuszcz 52,22 g, Węglowodany ogółem 258,94 g, Sód 1358,12 mg, Błonnik pokarmowy 28,97 g, w tym cukry 26,21 g,	2244 Kcal; Białko ogółem 127,39 g, Tłuszcz 60,11 g, Węglowodany ogółem 316,49 g, Sód 2034,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,65 g, Błonnik pokarmowy 36,38 g, w tym cukry 19,5 g,	2387 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,62 g, Białko ogółem 132,03 g, Tłuszcz 71,5 g, Węglowodany ogółem 364,41 g, Sód 1556,9 mg, Błonnik pokarmowy 31,66 g, w tym cukry 13,99 g,	1906 Kcal; Białko ogółem 114,76 g, Tłuszcz 51,9 g, Węglowodany ogółem 256,74 g, Sód 2029,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,63 g, Błonnik pokarmowy 32,33 g, w tym cukry 17,6 g,	

30.08 niedziela	31.08 poniedziałek	01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	
Śniadanie Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy35g. /Alergeny: 1a,10/ Serek tartre2szt. /Alergeny: 7/ Kielki 5gRoszponka5g 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 gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski 200g/Alergeny: 7/ Jajo gotowane faszerowane z natką1szt. pietruszki /Alergeny: 3/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Pomidor50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Galareta drobiowa 140g/Alergeny: 3/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Rukola 5gChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną100g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Sałata3g 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	
Drugie śniadanie Kefir1 szt. /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Melon 120g	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	
Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Dorsz na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa koperkowa z ryżem350ml /Alergeny: 9/ Leczo 350g(dł) /Alergeny: 9/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Żurek dietetyczny 350ml/Alergeny: 7,9/ Schab w jabłku 200gSałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml	Obiad Zupa pieczarkowa 350ml/Alergeny: 9/ Pulpet na parze 130g/Alergeny: 3/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze 2szt./Alergeny: 3/ Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	
Podwieczorek Morele 2szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	
Kolacja Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pasta z fasoli z papryką 50gPierś pieczona35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka jarzynowa 150g/Alergeny: 9,3,10/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Ser biały40g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z tuńczykiem120g /Alergeny: 4,3,10/ Ser mozzarella60g /Alergeny: 7/ Pomidor50g Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Pasta z ryby.100g /Alergeny: 2,4,14/ Pomidor 80gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
1985 Kcal; Białko ogółem 122,87 g, Tłuszcz 62,44 g, Węglowodany ogółem 249,64 g, Sód 2020 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,86 g, Błonnik pokarmowy 35,16 g, w tym cukry 12,2 g,	2070 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,43 g, Białko ogółem 129,25 g, Tłuszcz 54,28 g, Węglowodany ogółem 286,68 g, Sód 2536,42 mg, Błonnik pokarmowy 42,03 g, w tym cukry 26,41 g,	2148 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,46 g, Białko ogółem 102,23 g, Tłuszcz 89,12 g, Węglowodany ogółem 250,9 g, Sód 2578,51 mg, Błonnik pokarmowy 32,03 g, w tym cukry 16,77 g,	1962 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,41 g, Białko ogółem 141,06 g, Tłuszcz 61,91 g, Węglowodany ogółem 226,38 g, Sód 2043,52 mg, Błonnik pokarmowy 31,93 g, w tym cukry 6,87 g,	1911 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,69 g, Białko ogółem 118,36 g, Tłuszcz 64,62 g, Węglowodany ogółem 233,39 g, Sód 2552,22 mg, Błonnik pokarmowy 39,07 g, w tym cukry 17,9 g,	

Dieta z ograniczeniem łańcuch przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-08-30 - 2026-09-08

04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek	08.09 wtorek	
Śniadanie Pasta z jaj z natką 80g/Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Papryka surowa100g Ogórek konserwowy 120g/Alergeny: 10/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z mozzarellą 110g/Alergeny: 7,3/ Rukola5g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Jajecznica na parze.75g /Alergeny: 3/ Rolada drobiowa szpinakowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kiełki 5gPapryka surowa 40gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata z roszponką i pomidorem 100gPasta 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/	Śniadanie Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Ogórek surowy90g Sałata3g Pomidor40g Masło10g. /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	
Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok pomidorowy 1szt.	Drugie śniadanie Kefir /1szt.Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir /1szt.Alergeny: 7/	
Obiad Zupa z cukinii 350ml/Alergeny: 9,7/ Wieprzowina po chińsku duszona 170gSurówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej150g Ryż brązowy na parze70g Kompot 250ml	Obiad Zupa selerowa 350ml/Alergeny: 9/ Udko gotowane1szt.. Surówka z kapusty kiszzonej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9/ Sztuka mięsa na parze w sosie z majerankiem140g /Alergeny: 7,9/ Surówka wielowarzywna. 150g/Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze 70gKompot 250ml	Obiad Zupa gulaszowa dietetyczna350ml /Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie chrzanowym130g /Alergeny: 3,7,10/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot 250ml	Obiad Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty130g. Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	
Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g	
Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego40g /Alergeny: 7/ Pomidor 120gOgórek surowy 90gChleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z fasoli z majerankiem60g Ogórek surowy60g Kiełki5g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Serek wiejski.100g /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 60g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1a,10/ Pasta z ryby. 80g/Alergeny: 2,4,14/ Twarożek z rzodkiewką 50g/Alergeny: 7/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 100gRzodkiew tarta50g Sałata 3gMasło10g. /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
1918 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,03 g, Białko ogółem 98,55 g, Tłuszcz 60,57 g, Węglowodany ogółem 247,29 g, Sód 2339,87 mg, Błonnik pokarmowy 38,96 g, w tym cukry 33,33 g,	2050 Kcal; Białko ogółem 106,48 g, Tłuszcz 67,4 g, Węglowodany ogółem 275,52 g, Sód 2182,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,87 g, Błonnik pokarmowy 42,61 g, w tym cukry 19,23 g,	1847 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,32 g, Białko ogółem 116,05 g, Tłuszcz 52,75 g, Węglowodany ogółem 245,88 g, Sód 2731,38 mg, Błonnik pokarmowy 37,92 g, w tym cukry 25,29 g,	2163 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,26 g, Białko ogółem 125,83 g, Tłuszcz 84,88 g, Węglowodany ogółem 241,11 g, Sód 2275,5 mg, Błonnik pokarmowy 34,02 g, w tym cukry 24,09 g,	1910 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,94 g, Białko ogółem 109,47 g, Tłuszcz 57,9 g, Sód 2164,38 mg, Węglowodany ogółem 257,97 g, Błonnik pokarmowy 37,65 g, w tym cukry 19,87 g,	

