

20.08 czwartek	21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek
Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350 ml/Alergeny: 1a,7/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z pomidorów120g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Kiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ser biały z rzodkiewką 70g/Alergeny: 7/ Szyńka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z jajkiem 100g/Alergeny: 3,10/ Rukola 5gPomidor 50gJabłko1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek taratry 2szt./Alergeny: 7/ Rukola5g Miód1szt. Papryka surowa 35gKiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Mleko gotowane z muesli 300g/Alergeny: 6,10,7/ Szyńka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie wiosennym 60g/Alergeny: 3,7/ Roszponka5g Pomidor50g Kiwi 1szt.Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z serem feta100g /Alergeny: 7,3/ Sałata 3gPomidor80g Kiełki.5g Roszponka 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/
Obiad Zupa rybna.350ml /Alergeny: 9,2,4,14,10/ Kotlet schabowy z pieca 120g/Alergeny: 1a1b,3/ Mizeria 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa kapuśniak 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz z pieca 130g/Alergeny: 2,4,14,10,1a1b,3,7/ Surówka z pora120g ^{sałata lodowej} Surówka z białą rzodkiewką 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Spagetti z sosem mięsnym duszonym 250g/Alergeny: 1a,9/ Brokuły gotowane 60gKompot. 250ml	Obiad Rosół z makaronem.350ml /Alergeny: 9,1a/ Udko pieczone1szt.. Fasolka gotowana 100gSurówka z marchewki.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot.250ml	Obiad Barszcz ukraiński 350ml/Alergeny: 9,7/ Klops pieczony 110g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z sałaty lodowej. 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml.
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Winogron 120g	Podwieczorek Chrupki kukurydziane 100gArbuz 250g	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Szyńka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 0,5 szt./Alergeny: 3/ Rzodkiewka tarta50g Sałata 3gOgórek surowy 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Kefir 200g/Alergeny: 7/ Sałatka z fasolką100g /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Roszponka 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Pasta z sera fromage z twarogiem80g /Alergeny: 7/ Parówka gotowana80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Sałata3g Pomidor35g Rzodkiew tarta50g Ogórek surowy50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy 60gPapryka surowa50g Szczypiorek3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj 120g/Alergeny: 3/ Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Papryka surowa 35gSzczypiorek3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/
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,	2654 Kcal; Białko ogółem 120,63 g, Tłuszcz 78,7 g, Węglowodany ogółem 390,86 g, Sód 2276,7 mg, Błonnik pokarmowy 48,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,24 g, w tym cukry 22,96 g,	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,	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,	2290 Kcal; Białko ogółem 125,2 g, Tłuszcz 70,73 g, Węglowodany ogółem 306,16 g, Sód 1845,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,89 g, Błonnik pokarmowy 35,83 g, w tym cukry 9,59 g,

25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek	28.08 piątek	29.08 sobota
Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Jajo w sosie tatarskim 1szt./Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 3gRzodkiewka10g Kiełki.5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana z soją 100g/Alergeny: 6,3,10/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły /80gAlergeny: 1a1b/	Śniadanie Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser żółty.35g /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Rukola5g Pomidor50g Papryka surowa 35gKiełki.5g Jabłko1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ryż gotowany na mleku230ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka- pasta 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pieczarkami 100g/Alergeny: 3,10/ Kiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kiełbasa śląska na ciepło 90g/Alergeny: 10,9,6/ Ser typu włoskiego40g /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 100g/Alergeny: 4/ Sałata 3gPomidor 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/
Obiad Zupa cebulowa z zacierką.350ml /Alergeny: 9,1a,3/ Kurczak curry duszony 270g/Alergeny: 7,1a/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Ryż czerwony70g Kompot.250ml	Obiad Zupa krupnik.350ml /Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g/Alergeny: 7/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1/ Gulasz myśliwski duszony190g. /Alergeny: 1a/ Fasolka gotowana150g Surówka z pekińskiej kapusty150g Komosa ryżowa na parze70g /Alergeny: 8,11/ Kompot.250ml	Obiad Flaczki 350ml/Alergeny: 1a,3,5,6,7,8,9,10,11/ Kotlet z jajek pieczony 100g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml.	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Filet z kurczaka panierowany z pieca 120g/Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z białej kapusty140g Surówka z czerwonej kapusty130g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml
Podwieczorek Winogron 120g	Podwieczorek Arbuz 200g	Podwieczorek Nektarynka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomarańczowy 1 szt.Arbus 250g
Kolacja Szprot w pomidorach120g /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor120g Ogórek surowy50g Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b	Kolacja Serek wiejski wiosennie 100g/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj z tuńczykiem 100g/Alergeny: 3,4/ Rzodkiew tarta50g Kiełki 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Pasta z sera białego z ogórkiem60g /Alergeny: 7,10,3/ Pasta z ryby. 80g/Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy50g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy45g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Kefir 200mlAlergeny: 7/ Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami.100g /Alergeny: 7,3,10/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
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,	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,	2241 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,15 g, Białko ogółem 132,96 g, Tłuszcz 73,7 g, Sód 2092,73 mg, Węglowodany ogółem 282,96 g, Błonnik pokarmowy 42,06 g, w tym cukry 29,69 g,	2628 Kcal; Białko ogółem 144,76 g, Tłuszcz 90,77 g, Węglowodany ogółem 325,83 g, Sód 2266,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,36 g, Błonnik pokarmowy 33,96 g, w tym cukry 20,13 g,	2895 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 34,52 g, Białko ogółem 137,63 g, Tłuszcz 84,4 g, Węglowodany ogółem 401,31 g, Sód 2557,76 mg, Błonnik pokarmowy 42,69 g, w tym cukry 50,11 g,

20.08 czwartek	21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek
Śniadanie Makaron gotowany na mleku 350ml/Alergeny: 1a,7/ Kielbasa krakowska drobiowa 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata z pomidorem. 120g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka drobiowa gotowana. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie 70g/Alergeny: 7/ Roszponka 5g Pomidor 50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z kurczakiem. 150g Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałata 3g Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo na miękko gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 50g Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie 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/
Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml /Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa w sosie na parze 150g/Alergeny: 9,7,1a/ Buraczki na ciepło 200g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa solferino 350ml/Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze 150g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii 120g Surówka z selera. 170g/Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem. 350ml /Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsno - pomidorowy duszony 150g /Alergeny: 7,9/ Fasolka gotowana 150g Surówka z roszponki 100g Kompot. 250ml Makaron 70g/Alergeny: 1a/	Obiad Rosół z makaronem. 350ml/Alergeny: 9,1a/ Udko gotowane. 1 Szt. Surówka z marchewki 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa barszcz czerwony 350ml/Alergeny: 7,9/ Klops na parze 120g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Seler gotowany. 100g /Alergeny: 9/ Surówka z roszponki 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml.
Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Chrupki kukurydziane 100g Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Mus owocowy 1szt.
Kolacja Szynka drobiowa gotowana. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50g Jabłko pieczone 1szt. Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Kefir 1szt. Alergeny: 7/ Pasta z jaj z tuńczykiem 100g/Alergeny: 3,4/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Mozzarella z bazylią. 60g/Alergeny: 7/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 150g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Serek taratry 2szt./Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5g Jabłko 1szt. pieczone Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150ml/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
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,	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,	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,	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,

25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek	28.08 piątek	29.08 sobota
Śniadanie 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	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Sałata warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Szynka 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	Śniadanie Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z roszponką 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	Śniadanie Ryż gotowany na mleku 230ml/Alergeny: 7/ Rolada z indyka- pasta 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata 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	Śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Kabanos drobiowy 90g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane 1szt. /Alergeny: 3/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 150g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad 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	Obiad Zupa krupnik. 350ml/Alergeny: 1c,9/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130g Surówka z pomidorów 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad 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	Obiad 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 Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g /Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130g Sałata w oleju 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Jabłko pieczone 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.
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/ Pomidor bez skórki 50g Roszponka 5g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopočka. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z natką pietruszki 200g /Alergeny: 7/ Sałata 5g Gotowane plastry buraka 60g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150ml /Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g /Alergeny: 3,7/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/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/ Pomidor 50g Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopočka. 35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Jabłko 1szt. Roszponka 5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 75g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
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,	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,	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,	2217 Kcal; Białko ogółem 108,84 g, Tłuszcz 66,68 g, Węglowodany ogółem 310,97 g, Sód 1703,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,09 g, Błonnik pokarmowy 30,51 g, w tym cukry 39,99 g,	2252 Kcal; Białko ogółem 121,66 g, Tłuszcz 67,32 g, Węglowodany ogółem 306,83 g, Sód 1865,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,74 g, Błonnik pokarmowy 32,77 g, w tym cukry 48,52 g,

20.08 czwartek	21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek
Śniadanie Kielbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna 120g /Alergeny: 3/ 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	Śniadanie Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie 70g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 35g/Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Sałatka z kurczakiem 100g/Alergeny: 3,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Rukola 5g/Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Maślanka 150ml /Alergeny: 7/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na miękko gotowane 1 szt. /Alergeny: 3/ Pomidor 120g 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	Śniadanie Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą 150g/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/
Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Pomarańcza 1szt.	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir /1szt.Alergeny: 7/
Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa na parze 180g/Mizeria 150g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa solferino 350ml/Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze 150g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pekińskiej kapusty 150g/Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g/Kompot 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsny pomidorowy duszony 200g /Alergeny: 9,7/ Makaron orkiszowy gotowany 100g /Alergeny: 1a,3/ Surówka z papryki 110g/Kompot 250ml	Obiad Zupa brukselkowa 350ml/Alergeny: 9,7/ Udko pieczone.1 szt. Mizeria.120g /Alergeny: 7/ Surówka z białej kapusty 150g/Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	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
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Mandarynka 1szt.
Kolacja Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Papryka surowa 40g/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 Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Pasta z jaj z tuńczykiem 100g/Alergeny: 3,4/ Ser fromage 40g /Alergeny: 7/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Sałatka z pieczarkami 100g /Alergeny: 3,10/ Sałata 3g/Ogórek surowy 50g Kielki. 5g/Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy 60g/Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	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: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
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,	1860 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,51 g, Białko ogółem 111,34 g, Tłuszcz 63,05 g, Sód 2765,7 mg, Węglowodany ogółem 229,78 g, Błonnik pokarmowy 35,48 g, w tym cukry 20,65 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,	1918 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,13 g, Białko ogółem 93,09 g, Tłuszcz 67,19 g, Węglowodany ogółem 256,18 g, Sód 1664,96 mg, Błonnik pokarmowy 40,32 g, w tym cukry 22,74 g,	1972 Kcal; Białko ogółem 119,4 g, Tłuszcz 63,96 g, Węglowodany ogółem 251,55 g, Sód 2400,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,89 g, Błonnik pokarmowy 42,16 g, w tym cukry 11 g,

Jadłospis

Dieta z ograniczeniem łałow przyswajalnych węglowodanów, okres: 2026-08-20 - 2026-08-29

25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek	28.08 piątek	29.08 sobota	
Śniadanie Jajecznica na parze. 120g/Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 5gRzodkiewka50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z ogórka150g. Rukola 5gKiełki.5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Śniadanie Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z rozszponką 70g/Alergeny: 7/ Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Ogórek surowy 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1/a1b Herbata 250ml	Śniadanie Rolada z indyka- pasta 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata z mozzarellą 90g/Alergeny: 7/ Rozszponka5g Kiełki.5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Śniadanie Kabanos drobiowy90g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,1 2/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Ogórek surowy 90gSałata 3gPomidor40g Herbata 250mlMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	
Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok pomidorowy 1szt.	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	
Obiad Zupa cebulowa 350ml/Alergeny: 9/ Filet z kurczaka w szpinaku na parze 150g/Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Surówka z pomidorów100g Ryż brązowy na parze 70gKompot 250ml	Obiad Zupa szczawiowa 350ml/Alergeny: 9,7/ Filet z indyka gotowany w sosie brokułowym 150g/Alergeny: 7/ Surówka z białą rzodkwią 130gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony 200gSurówka z białej kapusty130g /Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze 70gKompot 250ml	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,3,9,7/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z pora 120gSurówka z kapusty pekińskiej150g. Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem /350mlAlergeny: 9,7,10/ Filet drobiowy na parze ze szpinakiem 200g/Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Sałata w oleju100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	
Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	
Kolacja Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser mozzarella60g /Alergeny: 7/ Pasta z mintaja 100g/Alergeny: 2,4,14,3/ Pomidor 50gKiełki5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /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 3gPomidor 50gChleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /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 surowy50g Rozszponka 5gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski. 100g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
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,	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,	1891 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,28 g, Białko ogółem 103,7 g, Tłuszcz 62,67 g, Węglowodany ogółem 242,08 g, Sód 2046,07 mg, Błonnik pokarmowy 33,71 g, w tym cukry 17,9 g,	2188 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,92 g, Białko ogółem 124,37 g, Tłuszcz 77,36 g, Węglowodany ogółem 269,26 g, Sód 2734,01 mg, Błonnik pokarmowy 41,31 g, w tym cukry 29,65 g,	

