

09.10 piątek	10.10 sobota	11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	
Śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Połudwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z rukolą 150g/Alergeny: 7,3/ Ogórek surowy60g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Papryka surowa100g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa.160g /Alergeny: 3/ Sałata3g Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1/a1b Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Połudwica wiśniowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z pomidorem140g /Alergeny: 10/ Banan1szt. Sałata 3gOgórek surowy90g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Zacierka na mleku 250ml/Alergeny: 1a,3,7/ Szyunka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajecznicza ze szczypiorkiem na parze.95g /Alergeny: 3/ Sałata3g Ogórek surowy50g Pomidor 120gChleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
Obiad Zupa koperkowa z ryżem i jajkiem 350ml/Alergeny: 9,3,7/ Dorsz pieczony120g /Alergeny: 2,4,14,1a1b,3/ Sałatka z kiszzonego ogórka150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z białej kapusty350ml /Alergeny: 9/ Spaghetti z sosem bolońskim 350g/Alergeny: 1a,9,10,12/ Kompot.250ml Sok pomarańczowy 1szt.	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10/ Udko pieczone.1szt. Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa żurek 350ml/Alergeny: 9,1a,7,10,3,6,8,11/ Schab z cebulą i pieczarkami.150g Surówka z kapusty kiszzonej 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa grochówka. 350ml/Alergeny: 9/ Gołąbki tradycyjne z sosem pomidorowym 300g/Alergeny: 1a,9,7,10/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml Jabłko 1szt.	
Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Arbuz 200g	
Kolacja Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana160g /Alergeny: 1a/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Ser żółty.30g /Alergeny: 7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Szyunka konserwowa drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z fetą i kalafiozem 150g/Alergeny: 7,3,10/ Pomidor120g Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Szyunka drobiowa konserwowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ukraińska.200g /Alergeny: 3,10/ ogórek surowy 25gChleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Ser biały krojony40g /Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach 120g/Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Papryka surowa 35gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Połudwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Ser typu greckiego 35g/Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy 50g/Alergeny: 10/ Papryka surowa 100gChleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
2866 Kcal; Białko ogółem 134,24 g, Tłuszcz 92,47 g, Węglowodany ogółem 400,57 g, Sód 3052,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,02 g, Błonnik pokarmowy 51,69 g, w tym cukry 10,91 g,	2193 Kcal; Białko ogółem 94,18 g, Tłuszcz 87,74 g, Węglowodany ogółem 275,15 g, Sód 2414,27 mg, Błonnik pokarmowy 35,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 30,71 g, w tym cukry 56,77 g,	2272 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,48 g, Białko ogółem 124,64 g, Tłuszcz 66,48 g, Węglowodany ogółem 313,85 g, Sód 1895,74 mg, Błonnik pokarmowy 39,31 g, w tym cukry 27,65 g,	2354 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,94 g, Białko ogółem 108,96 g, Tłuszcz 73,74 g, Węglowodany ogółem 334,81 g, Sód 2962,42 mg, Błonnik pokarmowy 41,12 g, w tym cukry 43,96 g,	2648 Kcal; Białko ogółem 123,17 g, Tłuszcz 61,32 g, Węglowodany ogółem 427,04 g, Sód 2401,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,28 g, Błonnik pokarmowy 52,6 g, w tym cukry 40,13 g,	

14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota	18.10 niedziela	
Śniadanie Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Kielbasa swojska na ciepło gotowana 80g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11/ Ogórek surowy 60g/Pomidor50g Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1/a1b Herbata250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Kielbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Rukola5g Mandarynka 1szt.Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Rolada z indyka50g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Pasta z soczewicy 80g/Pomidor50g Sałata 3g/Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Makaron gotowany na mleku350ml/Alergeny: 1a,7/ Kielbasa krakowska drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z pomidorów 120gKielki 5g/Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ser biały z rzodkiewką 70g/Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z jajkiem 100g/Alergeny: 3,10/ Rukola 1szt.Jabłko1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/	
Obiad Zupa ogórkowa z jajkiem350ml. /Alergeny: 9,3,7,10/ Morszczuk z pieca120g /Alergeny: 3,1a1b,2,4,14,5,6,9,10,11, 7/ Sałata z olejem 80g/Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1a/ Gulasz myśliwski duszony 190g/Alergeny: 1a/ Buraczki z chrzanem190g surówka z sałaty lodowej120g Kasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczony 120g/Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka wielowarzywna.140g / Alergeny: 10/ Surówka z papryki 110g/Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa rybna.350ml /Alergeny: 9,2,4,14,10/ Kotlet schabowy z pieca 120g/Alergeny: 1a1b,3/ Mizeria 130gBuraczki z chrzanem190g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa kapuśniak 350ml/Alergeny: 9/ Ryba po japońsku200g /Alergeny: 10,9,1a,3,4,5,6,11,2,1 4/ Surówka z pora 120gSurówka z sałaty lodowej.100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	
Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Arbuz 250g	
Kolacja Twarożek wiosennie 45g/Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska drobiowa35 /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Papryka surowa 40gSałata 3gChleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta 50gOgórek surowy 90gPomidor 40gChleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Schab w przyprawach 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Pasta z ryby80g. /Alergeny: 2,4,14/ Kielki 5gChleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane 0,5szt./Alergeny: 3/ Sałata3g Ogórek surowy50g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b	Kolacja Kefir /1szt.Alergeny: 7/ Sałatka z fasolką 100g/Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/	
2116 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,16 g, Białko ogółem 103,98 g, Tłuszcz 73,89 g, Węglowodany ogółem 277,02 g, Sód 2502,96 mg, Błonnik pokarmowy 32,95 g, w tym cukry 7,8 g,	2330 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,28 g, Białko ogółem 115,13 g, Tłuszcz 62,73 g, Węglowodany ogółem 347,98 g, Sód 2066,14 mg, Błonnik pokarmowy 44,29 g, w tym cukry 12,58 g,	2433 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,16 g, Białko ogółem 117,92 g, Tłuszcz 70,56 g, Węglowodany ogółem 352,29 g, Sód 2224,32 mg, Błonnik pokarmowy 42,84 g, w tym cukry 20,04 g,	2303 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,93 g, Białko ogółem 120 g, Tłuszcz 69,54 g, Węglowodany ogółem 320,19 g, Sód 2127,62 mg, Błonnik pokarmowy 40,98 g, w tym cukry 24,31 g,	2554 Kcal; Białko ogółem 115,91 g, Tłuszcz 80,77 g, Węglowodany ogółem 365,84 g, Sód 2678,1 mg, Błonnik pokarmowy 48,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,8 g, w tym cukry 23,45 g,	

09.10 piątek	10.10 sobota	11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	
Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Połędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z roszponką 80g Jajo na miękko gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszki 70g/Alergeny: 7/ Sałata 3g Roszponka 5g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Galareta drobiowa 160g/Alergeny: 3/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5g Sałata 3g Pomidor bez skórki 50g Jabłko 1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml Masło 10g/Alergeny: 7/	Śniadanie Zacierka na mleku 250ml/Alergeny: 1a,3,7/ Kabanos drobiowy 85g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajecznica na parze 120g/Alergeny: 3/ Sałata 3g Roszponka 5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	
Obiad Zupa koperkowa z ryżem i jajkiem 350ml/Alergeny: 9,3,7/ Dorsz na parze w warzywach 120g/Alergeny: 2,4,14,9/ Fasolka gotowana 100g Surówka z marchewki 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml Melon 120g	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 250g/Alergeny: 11,9,7/ Sałata z jogurtem 100g/Alergeny: 7/ Kompot 250ml. Jabłko 1szt.	Obiad Zupa brokułowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9/ Udko gotowane 1szt. Sałatka z buraków 200g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z fasolką szparagową 350ml/Alergeny: 9/ Schab w szpinaku na parze 200g/Alergeny: 7/ Kalafior gotowany 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa jarzynowa 350ml/Alergeny: 9/ Gołąbki poznańskie na parze w sosie pomidorowym 200g/Alergeny: 7,1a,3,9/ Fasolka gotowana 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	
Podwieczorek Sok jabłkowy 1szt.	Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Melon 120g	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Banan 1szt.	
Kolacja Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Pierogi ruskie dietetyczne gotowane 350g/Alergeny: 1a,7/ Serek tarte 1szt./Alergeny: 7/ Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g/Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 100g/Alergeny: 4,3/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 150g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Szynka drobiowa konserwowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata ziemniaczana 130g/Alergeny: 7,3/ Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Szprot w pomidorach 70g/Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Roszponka 5g Sałata 3g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski 100g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50g Sałata 3g Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
2432 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,97 g, Białko ogółem 143,34 g, Tłuszcz 66,91 g, Węglowodany ogółem 330,39 g, Sód 1527,47 mg, Błonnik pokarmowy 32,6 g, w tym cukry 31,04 g,	2180 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 31,94 g, Białko ogółem 121,63 g, Tłuszcz 78,46 g, Węglowodany ogółem 275,74 g, Sód 2135,15 mg, Błonnik pokarmowy 28,82 g, w tym cukry 36,65 g,	1928 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,45 g, Białko ogółem 124,5 g, Tłuszcz 53,41 g, Węglowodany ogółem 251,44 g, Sód 1302,97 mg, Błonnik pokarmowy 28,72 g, w tym cukry 15,72 g,	1974 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,93 g, Białko ogółem 109,2 g, Tłuszcz 60,31 g, Węglowodany ogółem 264,16 g, Sód 1473,7 mg, Błonnik pokarmowy 32,26 g, w tym cukry 28,4 g,	2291 Kcal; Białko ogółem 123,76 g, Tłuszcz 64,23 g, Węglowodany ogółem 318,08 g, Sód 1907,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,55 g, Błonnik pokarmowy 27,14 g, w tym cukry 28,7 g,	

14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota	18.10 niedziela	
Śniadanie Serek taratré 2szt./Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety 140g/Alergeny: 3,9,7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 50g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml 350ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem 120g/Alergeny: 3/ Kielbasa szynkowa 35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałata 3g Pomidor bez skórki 50g Chleb zwykły 150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Rolada z indyka 50g /Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora 150g Ser biały krojony 50g/Alergeny: 7/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	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	
Obiad Zupa z kaszą jaglaną /Alergeny: 7,8,9,10/ Morszczuk na parze w sosie ziołowym 130g/Alergeny: 2,4,14,7,1a/ Sałata z kefirem. 100g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml.	Obiad Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml /Alergeny: 9,1a/ Szaszłyk dietetyczny na parze 150g Sałatka z buraków. 200g Surówka z selera 120g/Alergeny: 9/ Ryż na parze 70g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem 350ml /Alergeny: 1a,9,7/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Kalafior gotowany 130 Surówka z cukinii 120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	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 z warzywami 200g/Alergeny: 2,4,14,1a,3,5,6,9,10,11/ Surówka z cukinii 120g Surówka z selera. 170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml.	
Podwieczorek Mus owocowy 1szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Melon	Podwieczorek Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	
Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo faszerowane 30g/Alergeny: 3,7/ Kielbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata 3g Jabłko pieczone 1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 50g Fasolka gotowana 100g Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Schab w przyprawach 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek taratré 2szt./Alergeny: 7/ Pasta z ryby. 100g /Alergeny: 2,4,14/ Sałata 3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	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	
2116 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,55 g, Białko ogółem 103,21 g, Tłuszcz 71,91 g, Węglowodany ogółem 323,48 g, Sód 2080,64 mg, Błonnik pokarmowy 28,37 g, w tym cukry 20,64 g,	2133 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,57 g, Białko ogółem 109,42 g, Tłuszcz 50,97 g, Węglowodany ogółem 326,67 g, Sód 1315,55 mg, Błonnik pokarmowy 36,87 g, w tym cukry 23,19 g,	2003 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,16 g, Białko ogółem 111,87 g, Tłuszcz 59,72 g, Węglowodany ogółem 268,59 g, Sód 1092,74 mg, Błonnik pokarmowy 28,32 g, w tym cukry 24,73 g,	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,	2109 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,16 g, Białko ogółem 113,63 g, Tłuszcz 51,27 g, Sód 1974,54 mg, Węglowodany ogółem 319,21 g, Błonnik pokarmowy 39,02 g, w tym cukry 16,99 g,	

09.10 piątek	10.10 sobota	11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	
Śniadanie Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka z rukolą 70g/Alergeny: 7/ 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 Parówka gotowana 80g /Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Ser biały z natką pietruszki 70g /Alergeny: 7/ Sałatka z roszponką 120g Kiełk5gi Masło 10g/Alergeny: 7/ Papryka surowa 40g Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Ser mozzarella z bazylią 60g/Alergeny: 7/ Galareta drobiowa. 160g/Alergeny: 3/ Rukola 5g 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 Sałatka z wędliną 100g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów 50g. /Alergeny: 7/ Sałata 3g 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 Kawa zbożowa gotowana na mleku 250ml/Alergeny: 7,1b1c/ Jajecznicza ze szczypiorkiem na parze. 95g /Alergeny: 3/ Kabanos drobiowy 85g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałata 3g Chleb o niskim IG 40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	
Obiad Zupa koperkowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz na parze 150g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pora 120g. /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Makaron z sosem mięsno-jarzynowym duszonym 290g/Alergeny: 1a,3,9/ Surówka z selera 150g/Alergeny: 9/ Kompot 250ml	Obiad Zupa pieczarkowa 350ml/Alergeny: 9/ Udko gotowane. 1szt. Surówka z pekińskiej kapusty 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa żurek dietetyczny 350ml /Alergeny: 9,1a,7/ Schab w szpinaku na parze 200g /Alergeny: 7/ Surówka z kapusty kiszzonej 150g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml	Obiad Zupa grochówka 350ml/Alergeny: 9/ Gołąbki dietetyczne 350g/Alergeny: 9/ Surówka z papryki 110g Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Kompot 250ml	
Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Gruszka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	
Kolacja Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Fasolka po bretońsku wegetariańska gotowana 160g/Alergeny: 1a/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałata 3g 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	Kolacja Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 100g /Alergeny: 7/ Sałata 3g 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 Szynka drobiowa konserwowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ciecierzycy 50g Sałata 3g 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	Kolacja Pieczeń drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,5,6,7,9,10,11/ Serek kiri 1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z tuńczykiem 100g/Alergeny: 4,3/ Papryka surowa 35g 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 Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego 40g/Alergeny: 7/ Pomidor 50g Ogórek surowy 50g Chleb o niskim IG /40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	
2026 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,94 g, Białko ogółem 111,84 g, Tłuszcz 50,79 g, Sód 1945,73 mg, Węglowodany ogółem 292,1 g, Błonnik pokarmowy 46,49 g, w tym cukry 14 g,	2261 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,05 g, Białko ogółem 117,32 g, Tłuszcz 94,77 g, Węglowodany ogółem 249,91 g, Sód 2615,78 mg, Błonnik pokarmowy 39,03 g, w tym cukry 23,36 g,	1901 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,16 g, Białko ogółem 123,71 g, Tłuszcz 54,89 g, Węglowodany ogółem 247,1 g, Sód 1752,61 mg, Błonnik pokarmowy 38,46 g, w tym cukry 18,99 g,	2035 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26,09 g, Białko ogółem 126,45 g, Tłuszcz 65,52 g, Węglowodany ogółem 253,84 g, Sód 2737,68 mg, Błonnik pokarmowy 38,09 g, w tym cukry 10,56 g,	2519 Kcal; Białko ogółem 136,34 g, Tłuszcz 82,36 g, Węglowodany ogółem 313,29 g, Sód 3142,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 36,54 g, Błonnik pokarmowy 43,62 g, w tym cukry 26,96 g,	

14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota	18.10 niedziela	
Śniadanie Serek tartre 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 120g/Alergeny: 3/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Rukola5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/ Sałatka z jajkiem120g /Alergeny: 3/ Kielbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pomidora 150gPasta z serów40g /Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kielbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałatka warzywna120g /Alergeny: 3/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /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 surowa35g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	
Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok pomidorowy 1szt.	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Pomarańcza 1szt.	
Obiad Zupa selerowa 350ml/Alergeny: 9/ Roladka z morszczuka na parze 130g/Alergeny: 2,4,14/ Sałata z olejem80g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy. 350ml/Alergeny: 9/ Szaszłyk200g /Alergeny: 10/ Surówka z sałaty lodowej150g Ryż brązowy na parze 70gKompot250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z papryki 110gZiemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot 250ml	Obiad Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Roladka schabowa na parze180g Mizeria 150g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa solferino 350ml/Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze 150g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pekińskiej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	
Podwieczorek Gruszka 1szt.	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	
Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Pasta z fasoli z papryką50g Ogórek surowy 60gKielki5g Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml150ml	Kolacja Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella60g /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Schab w przyprawach 40g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Sałata 3gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb o niskim IG 40g/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 IG 40g/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/ 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	
2103 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,58 g, Białko ogółem 105,25 g, Tłuszcz 75,98 g, Węglowodany ogółem 270,01 g, Sód 2348,96 mg, Błonnik pokarmowy 41,58 g, w tym cukry 18,61 g,	2008 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,21 g, Białko ogółem 117,01 g, Tłuszcz 56,44 g, Węglowodany ogółem 279,95 g, Sód 2625,37 mg, Błonnik pokarmowy 42,28 g, w tym cukry 18,5 g,	2055 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,63 g, Białko ogółem 108,56 g, Tłuszcz 72,55 g, Węglowodany ogółem 260,47 g, Sód 2046,32 mg, Błonnik pokarmowy 37,57 g, w tym cukry 30,27 g,	1872 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,67 g, Białko ogółem 119,89 g, Tłuszcz 56,95 g, Sód 2005,43 mg, Węglowodany ogółem 237,67 g, Błonnik pokarmowy 34,72 g, w tym cukry 23,35 g,	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,	

