

19.09 sobota	20.09 niedziela	21.09 poniedziałek	22.09 wtorek	23.09 środa
Śniadanie Ser biały z rzodkiewką70g /Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z jajkiem 100g/Alergeny: 3,10/ Rukola 5gPomidor 50gJablko1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Rukola5g Miód 1szt.Papryka surowa 35gKielki 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Mleko gotowane z muesli 300ml/Alergeny: 6,10,7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie wiosennym1szt. /Alergeny: 3,7/ Roszponka 5gPomidor50g Kiwi 1szt.Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z selerem200g/Alergeny: 7,3,9/ Sałata 3gPomidor80g Kielki.5g Roszponka5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Ser żółty30g. /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Rzodkiewka 20gOgórek surowy 50gKielki5g. Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/
Obiad Zupa kapuśniak 350ml/Alergeny: 9/ Dorsz z pieca 130g/Alergeny: 2,4,14,10,1a1b,3,7/ Surówka z pora 120gSurówka z sałaty lodowej.100g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml/Alergeny: 3,9,7/ Zapiekanka mięsna z makaronem280g /Alergeny: 1a,3,7/ Kompot. 250mlJogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem.350ml /Alergeny: 9,1a/ Udko z kurczaka gotowane w pieczarkach1szt. Fasolka gotowana 100gSurówka z marchewki.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Barszcz ukraiński 350ml/Alergeny: 9,7/ Klops pieczony110g /Alergeny: 1a1b,3,7/ Surówka z sałaty lodowej.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa cebulowa z zacierką. 350ml/Alergeny: 9,1a,3/ Kurczak curry duszony270g /Alergeny: 7,1/ Surówka z czerwonej kapusty130g. Komosa ryżowa na parze 70g/Alergeny: 8,11/ Kompot. 250ml
Podwieczorek Arbuz 250g	Podwieczorek Winogron 120g	Podwieczorek Chrupki kukurydziane 100gArbuz 250g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Winogron 120g
Kolacja Kefir1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolką 100g/Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Roszponka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Pasta z sera fromage z twarogiem 80g/Alergeny: 7/ Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12,9/ Sałata 3gPomidor35g Rzodkiewka20g Ogórek surowy 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy60g Papryka surowa 50gSzczypiorek 10gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj 120g/Alergeny: 3,7/ Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Papryka surowa 35gSzczypiorek 10gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Szprot w pomidorach 120g/Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Ser mozzarella 60g/Alergeny: 7/ Jajo w sosie tatarskim1 szt. /Alergeny: 3,10,7/ Pomidor120g Roszponka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b
2687 Kcal; Białko ogółem 121,03 g, Tłuszcz 83,14 g, Węglowodany ogółem 388,66 g, Sód 2762,6 mg, Błonnik pokarmowy 50,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,55 g, w tym cukry 21,62 g,	2237 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 38,17 g, Białko ogółem 111,54 g, Tłuszcz 88,68 g, Węglowodany ogółem 264,15 g, Sód 2394,78 mg, Błonnik pokarmowy 30,61 g, w tym cukry 10,08 g,	2365 Kcal; Białko ogółem 99 g, Tłuszcz 68,13 g, Węglowodany ogółem 361,96 g, Sód 1651,15 mg, Błonnik pokarmowy 46,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,74 g, w tym cukry 21,46 g,	2347 Kcal; Białko ogółem 126,09 g, Tłuszcz 71,53 g, Węglowodany ogółem 319,65 g, Sód 2160,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,96 g, Błonnik pokarmowy 38,64 g, w tym cukry 9,38 g,	2284 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,06 g, Białko ogółem 116,52 g, Tłuszcz 95,81 g, Węglowodany ogółem 256,05 g, Sód 2659,49 mg, Błonnik pokarmowy 33,06 g, w tym cukry 17,77 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-09-19 - 2026-09-28

24.09 czwartek	25.09 piątek	26.09 sobota	27.09 niedziela	28.09 poniedziałek
Śniadanie Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Szynka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana z soją100g /Alergeny: 6,3,10/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 45g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Szynka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser żółty.35g /Alergeny: 7/ Sałatka warzywna 100g/Alergeny: 7,3/ Rukola 5gPomidor 50gPapryka surowa 35gKielki5g. Jabłko1szt. Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Ryż gotowany na mleku230ml /Alergeny: 7/ Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1a1d,3,6,7,9,10/ Sałatka z pieczarkami100g /Alergeny: 3,10/ Kielki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kiełbasa śląska na ciepło90g /Alergeny: 10,9,6/ Ser typu włoskiego 40g/Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 100g/Alergeny: 4/ Sałata3g Pomidor 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250mlChleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Kiełbasa szynkowa35g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Sałatka wiosenna100g /Alergeny: 3,10,7/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa krupnik. 350ml/Alergeny: 1c,9/ Roladka z indyka duszona 200gSurówka z papryki110g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa z soczewicy 350ml/Alergeny: 9,1a/ Gulasz myśliwski duszony190g. /Alergeny: 1a/ Fasolka gotowana 150gSurówka z pekińskiej kapusty 150gKasza gryczana na parze 70gKompot.250ml	Obiad Zupa brukselkowa 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Kotlet z jajek pieczony100g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z cukinii 120gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Filet z kurczaka w jabłku na parze 170gSurówka z białej kapusty 140gSurówka z czerwonej kapusty130g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml	Obiad Zupa grochówka 350ml/Alergeny: 9/ Morszczuk z pieca 120g/Alergeny: 3,1a,2,4,14,5,6,9,10,11,7/ Surówka z cukinii 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml
Podwieczorek Arbuz 200g	Podwieczorek Nektarynka 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Sok pomarańczowy 1szt.Arbus 250g	Podwieczorek Arbus 250g
Kolacja Serek wiejski wiosennie100g /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy80g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/	Kolacja Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z jaj z tuńczykiem100g /Alergeny: 3,4/ Rzodkiew tarta 50gKielki5g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy80g /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 Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z brokułami.100g /Alergeny: 7,3,10/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły45g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Ser fromage40g /Alergeny: 7/ Jajo ze szczypiorkiem 60g/Alergeny: 3,7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Rzodkiew tarta 50gRoszonka 5gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Chleb żytnio razowy 80g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
2372 Kcal; Białko ogółem 114,6 g, Tłuszcz 73,91 g, Węglowodany ogółem 332,97 g, Sód 2364,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,15 g, Błonnik pokarmowy 43,37 g, w tym cukry 7,68 g,	2423 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,37 g, Białko ogółem 138,59 g, Tłuszcz 74,78 g, Sód 2404,73 mg, Węglowodany ogółem 323,03 g, Błonnik pokarmowy 48,54 g, w tym cukry 32,93 g,	2484 Kcal; Białko ogółem 111,95 g, Tłuszcz 84,25 g, Węglowodany ogółem 341,74 g, Sód 2451,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,39 g, Błonnik pokarmowy 44,42 g, w tym cukry 22,62 g,	2669 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,23 g, Białko ogółem 134,26 g, Tłuszcz 71,24 g, Węglowodany ogółem 378,78 g, Sód 2727,19 mg, Błonnik pokarmowy 45,75 g, w tym cukry 57,51 g,	2423 Kcal; Białko ogółem 107,33 g, Tłuszcz 76,33 g, Węglowodany ogółem 346,58 g, Sód 2312,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,43 g, Błonnik pokarmowy 41,88 g, w tym cukry 12,04 g,

Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-09-19 - 2026-09-28

19.09 sobota	20.09 niedziela	21.09 poniedziałek	22.09 wtorek	23.09 środa
Śniadanie Szynka drobiowa gotowana. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie70g /Alergeny: 7/ Roszponka5g Pomidor50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Sałatka z kurczakiem150g. Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Sałata3g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Jajo na miękko gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Szynka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 50gSałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka ziemniaczana 130g/Alergeny: 7,3/ Sałata 3gPomidor bez skórki 150gChleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło 10g/Alergeny: 7/	Śniadanie Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Jajo na twardo gotowane0,5 szt. /Alergeny: 3/ Roszponka5g Sałata3g Brokuły gotowane 60gMasło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa solferino 350ml/Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze150g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii 120gSurówka z selera. 170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem.350ml /Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsny - pomidorowy duszony150g /Alergeny: 7,9/ Fasolka gotowana150g Surówka z roszponki 100gKompot.250ml Makaron70g /Alergeny: 1a/	Obiad Rosół z makaronem. 350ml/Alergeny: 9,1/ Udko gotowane.1szt. Surówka z marchewki130g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml	Obiad Zupa barszcz czerwony350ml /Alergeny: 7,9/ Szynka na parze.140g Surówka z roszponki 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa wiejska z zacierką.350ml /Alergeny: 9,1a,3/ Potrawka z kurczaka gotowana 220g/Alergeny: 7/ Fasolka z wody.160g Surówka z cukinii 120gRyż na parze70g Kompot. 250ml
Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Chrupki kukurydziane 100gNektarynka 1szt.	Podwieczorek Melon120g Sok marchewkowy 1szt.	Podwieczorek Nektarynka 1szt.
Kolacja Kefir 1szt./Alergeny: 7/ Pasta z jaj z tuńczykiem100g /Alergeny: 3,4/ Polędwica drobiowa35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Kolacja Parówka gotowana 80g/Alergeny: 1a,6,7,10,12/ Mozzarella z bazylią. 60g/Alergeny: 7/ Sałata 3gPomidor bez skórki150g Chleb zwykły90g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Roszponka 5gJabłko pieczone 1szt.Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Maślanka150ml /Alergeny: 7/ Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta 45g/Alergeny: 7/ Sałata 3gJabłko 1szt.Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml	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 bez skórki 50gRoszponka 5gChleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml
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,	2001 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17,68 g, Białko ogółem 82,7 g, Tłuszcz 52,83 g, Węglowodany ogółem 314,77 g, Sód 861,31 mg, Błonnik pokarmowy 32,49 g, w tym cukry 24,52 g,	2087 Kcal; Białko ogółem 114,29 g, Tłuszcz 49,48 g, Węglowodany ogółem 329,32 g, Sód 1634,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,14 g, Błonnik pokarmowy 36,42 g, w tym cukry 42,34 g,	2453 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,72 g, Białko ogółem 128,45 g, Tłuszcz 50,26 g, Węglowodany ogółem 385,78 g, Sód 1125,47 mg, Błonnik pokarmowy 31 g, w tym cukry 15,92 g,

24.09 czwartek	25.09 piątek	26.09 sobota	27.09 niedziela	28.09 poniedziałek
Śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/ Sałatka 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/ 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	Śniadanie Ryż gotowany na mleku 230g/Alergeny: 7/ Rolada z indyka 50g /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	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	Śniadanie Kasza manna gotowana na mleku 350ml /Alergeny: 7,1a/ Baleron drobiowy. 35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka ukraińska 100g/Alergeny: 3/ Sałata 3g Masło 10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Obiad Zupa krupnik. 350ml /Alergeny: 1c,9/ Roladka drobiowa z warzywami 200g/Alergeny: 9/ 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 kalafiorowa 350ml/Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym. 2szt. /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 z kurczaka w jabłku na parze 170g Kalafior gotowany 130g Sałata w oleju 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot. 250ml	Obiad Zupa marchewkowa 350ml/Alergeny: 9/ Morszczuk na parze 160g /Alergeny: 2,4,14/ Kalafior gotowany 130g Surówka z selera. 170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g Kompot 250ml.
Podwieczorek Jabłko pieczone 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Nektarynka 1szt.	Podwieczorek Banan 1szt.	Podwieczorek Melon 120g Sok pomidorowy 1szt.
Kolacja 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	Kolacja Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 1szt. /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 10g/Alergeny: 7/ Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopocka. 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	Kolacja Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony 100g/Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor bez skórki 50g Jabłko 1szt. Chleb zwykły 90g/Alergeny: 1a1b/ Masło 10g /Alergeny: 7/ Herbata
1953 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,76 g, Białko ogółem 112,65 g, Tłuszcz 54,96 g, Węglowodany ogółem 268,14 g, Sód 1910,59 mg, Błonnik pokarmowy 30,05 g, w tym cukry 23,74 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,	2283 Kcal; Białko ogółem 108,57 g, Tłuszcz 66,29 g, Węglowodany ogółem 328,64 g, Sód 1220,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,88 g, Błonnik pokarmowy 30,31 g, w tym cukry 36,92 g,	2280 Kcal; Białko ogółem 115,82 g, Tłuszcz 69,69 g, Węglowodany ogółem 313,94 g, Sód 1821,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,71 g, Błonnik pokarmowy 31,92 g, w tym cukry 55,02 g,	2175 Kcal; Białko ogółem 125,17 g, Tłuszcz 53,56 g, Węglowodany ogółem 319,92 g, Sód 2009,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,05 g, Błonnik pokarmowy 43,2 g, w tym cukry 34,33 g,

19.09 sobota	20.09 niedziela	21.09 poniedziałek	22.09 wtorek	23.09 środa
Śniadanie Szyunka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser biały wiosennie70g /Alergeny: 7/ Papryka surowa35g Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/	Śniadanie Sałatka z kurczakiem100g /Alergeny: 3,10/ Serek wiejski z koperkiem100g /Alergeny: 7/ Rukola 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Maślanka 150ml/Alergeny: 7/ Szyunka gotowana 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo na miękko gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Pomidor120g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Śniadanie Kakao na mleku gotowane250ml /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka35g. /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z rukolą 150g/Alergeny: 7,3/ Rzodkiew tarta 50gMasło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/	Śniadanie Kiełbasa krakowska drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10,11/ Jajo na twardo gotowane 0,5 szt./Alergeny: 3/ Serek kiri /1szt.Alergeny: 7/ Sałata 3gRzodkiewka 20gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
Drugie śniadanie Pomarańcza 1szt.	Drugie śniadanie Kefir200g /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Jogurt naturalny 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/
Obiad Zupa solferino350ml /Alergeny: 9,7/ Dorsz na parze 150g/Alergeny: 2,4,14/ Surówka z pekińskiej kapusty150g Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa szpinakowa z jajkiem350ml /Alergeny: 3,9,7/ Sos mięsny pomidorowy duszony 200g/Alergeny: 9,7/ Makaron orkiszowy gotowany100g /Alergeny: 1a,3/ Surówka z papryki 110gKompot 250ml	Obiad Zupa brukselkowa 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Udko pieczone. 1Szt.Mizeria.120g /Alergeny: 7/ Surówka z białej kapusty 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot250ml	Obiad Zupa pieczarkowa 350ml/Alergeny: 9/ Szyunka na parze.140g Surówka z sałaty lodowej.130g Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa cebulowa 350ml/Alergeny: 9/ Potrawka z kurczaka gotowana 200g/Alergeny: 7/ Surówka z czerwonej kapusty.130g Surówka z pomidorów100g Ryż brązowy na parze70g Kompot 250ml
Podwieczorek Sok pomidorowy 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Melon 200g	Podwieczorek Śliwki 150g	Podwieczorek Kiwi 1szt.
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 fromage40g /Alergeny: 7/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml	Kolacja Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Sałatka z pieczarkami 100g/Alergeny: 3,10/ Sałata 3gOgórek surowy 50gKiełki.5g Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/	Kolacja Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Polędwica z majerankiem /35gAlergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z czerwonej soczewicy 60gSałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml	Kolacja Pierś pieczona.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pasta z serów dieta 45g/Alergeny: 7/ Pomidor 50gRukola5g Kiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	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/ Pomidor50g Kiełki 5gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml
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,	1967 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19,79 g, Białko ogółem 94,22 g, Tłuszcz 68,29 g, Węglowodany ogółem 265,51 g, Sód 1685,21 mg, Błonnik pokarmowy 41,74 g, w tym cukry 23,34 g,	2183 Kcal; Białko ogółem 132,76 g, Tłuszcz 74,1 g, Węglowodany ogółem 268,95 g, Sód 2544,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,89 g, Błonnik pokarmowy 42,03 g, w tym cukry	2068 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,79 g, Białko ogółem 123,56 g, Tłuszcz 64,15 g, Sód 2189,91 mg, Węglowodany ogółem 271,98 g, Błonnik pokarmowy 45,9 g, w tym cukry 19,92 g,

24.09 czwartek	25.09 piątek	26.09 sobota	27.09 niedziela	28.09 poniedziałek
Śniadanie Szyńka drobiowa gotowana.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z ogórka150g. Rukola 5gKielki5g. Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Śniadanie Szyńka konserwowa drobiowa 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z roszoneką 70g/Alergeny: 7/ Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Ogórek surowy50g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml	Śniadanie Rolada z indyka 50g/Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka z mozzarellą 90g/Alergeny: 7/ Roszoneka 5gKielki. 5gMasło /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Chleb o niskim IG /40gAlergeny: 1,3,6,7,8,11,13/ Herbata 250ml	Śniadanie Kabanos drobiowy90g /Alergeny: 1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12/ Jajo na twardo gotowane 1szt./Alergeny: 3/ Ogórek surowy90g Sałata 3gPomidor40g Herbata250ml Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1/	Śniadanie Kakao na mleku gotowane 250ml/Alergeny: 7/ Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1,10/ Serek taratre 2szt./Alergeny: 7/ Kielki5g Roszoneka5g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Herbata 250ml
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/	Drugie śniadanie Kefir 1szt./Alergeny: 7/
Obiad Zupa szczawiowa 350ml/Alergeny: 9,7/ Roladka z indyka duszona200g Surówka z rzodkiewki100g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml	Obiad Zupa z soczewicy.350ml /Alergeny: 9/ Gulasz myśliwski duszony200g Surówka z białej kapusty 130g/Alergeny: 10/ Kasza gryczana na parze 70gKompot 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa 350ml/Alergeny: 9/ Jajo sadzone na parze 120g/Alergeny: 3/ Surówka z pora 120gSurówka z kapusty pekińskiej. 150gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 350ml/Alergeny: 9,7,10/ Filet z kurczaka w jabłku na parze 170gSurówka z czerwonej kapusty130g. Sałata w oleju 100gZiemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml	Obiad Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/ Morszczuk na parze160g /Alergeny: 2,4,14/ Surówka z cukinii 150Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot 250ml
Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Pomarańcza 1szt.	Podwieczorek Kiwi 1szt.	Podwieczorek Jabłko 1szt.	Podwieczorek Morele 2szt.
Kolacja Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser typu włoskiego 90g/Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor 50gChleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1a1b,3,6,7,8,11,13/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata250ml	Kolacja Maślanka 150g/Alergeny: 7/ Schab pieczony 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajo w sosie jogurtowym z koperkiem 1szt./Alergeny: 3,7/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Rzonekiew tarta 50gMasło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata250ml	Kolacja Baleron drobiowy. 35g/Alergeny: 1,10/ Ser biały50g /Alergeny: 7/ Pasta z ryby.80g /Alergeny: 2,4,14/ Ogórek surowy 50gRoszoneka5g Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Polędwica sopocka. 35g/Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Rzonekiew tarta50g Sałata3g Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG40g /Alergeny: 1,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Herbata 250ml	Kolacja Sałatka z jajkiem i mozzarellą 100g/Alergeny: 3,7/ Ser biały krojony 40g/Alergeny: 7/ Rolada drobiowa szpinakowa 35g/Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb o niskim IG 40g/Alergeny: 1,3,6,7,8,11,13/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1/ Herbata 250ml
2073 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 35,39 g, Białko ogółem 101,89 g, Tłuszcz 65,06 g, Sód 2305,92 mg, Węglowodany ogółem 252,32 g, Błonnik pokarmowy 38,81 g, w tym cukry 25,71 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,	1820 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22,1 g, Białko ogółem 100,99 g, Tłuszcz 62,11 g, Węglowodany ogółem 231,47 g, Sód 2068,52 mg, Błonnik pokarmowy 34,7 g, w tym cukry 18,23 g,	2216 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,89 g, Białko ogółem 118,53 g, Tłuszcz 79,73 g, Węglowodany ogółem 276,37 g, Sód 2689,56 mg, Błonnik pokarmowy 40,46 g, w tym cukry 36,15 g,	2041 Kcal; Białko ogółem 125,5 g, Tłuszcz 67,22 g, Węglowodany ogółem 250,36 g, Sód 2044,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25,67 g, Błonnik pokarmowy 35,16 g, w tym cukry 12,2 g,

