

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

21.03 sobota	22.03 niedziela	23.03 poniedziałek	24.03 wtorek	25.03 środa	26.03 czwartek	27.03 piątek
Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną banan	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 9/ Pomidor /Alergeny: 7/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną południca Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ banan	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Szynka gotowana masło extra /Alergeny: 7/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rukola	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 20 Herbata z cytryną łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ mandarynki
Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot wiśniowy Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy banan	Obiad zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot wiśniowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ ziemniaki z koperkiem południczką w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/ Kompot śliwkowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Kiwi	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy serek homogenizowany
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

21.03 sobota	22.03 niedziela	23.03 poniedziałek	24.03 wtorek	25.03 środa	26.03 czwartek	27.03 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Musztarda /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rozponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok vege 0,5	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Smoothie
2143 Kcal; Tłuszcz 66,77 g, Węglowodany ogółem 289,66 g, Sód 2987,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,92 g, Białko ogółem 76,74 g, w tym cukry 63,75 g, Błonnik pokarmowy 31,58 g, Białko roślinne 13,39 g, sól 3,7 g,	2476 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,29 g, Białko roślinne 13,39 g, Tłuszcz 92,41 g, Węglowodany ogółem 317,77 g, Sód 3836,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,03 g, Białko ogółem 89 g, w tym cukry 77,51 g, sól 0,48 g,	2372 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 77,82 g, Węglowodany ogółem 314,8 g, Sód 3314,39 mg, Błonnik pokarmowy 27,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,44 g, w tym cukry 74,73 g, Białko ogółem 77,4 g,	3007 Kcal; Tłuszcz 116,1 g, Węglowodany ogółem 374,98 g, Sód 4012,37 mg, Białko ogółem 102,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,27 g, w tym cukry 92,86 g, Błonnik pokarmowy 37,36 g, Białko roślinne 12,66 g, sól 0,01 g,	2229 Kcal; Tłuszcz 77,52 g, w tym cukry 49,69 g, Białko ogółem 86,41 g, Błonnik pokarmowy 25,38 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,1 g, Węglowodany ogółem 287,04 g, Białko roślinne 7,84 g, Sód 2995,46 mg,	2342 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 77,24 g, Węglowodany ogółem 328,55 g, Sód 3044,44 mg, Błonnik pokarmowy 29,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,82 g, Białko ogółem 70,9 g, w tym cukry 102,76 g, sól 0 g,	3287 Kcal; Tłuszcz 149,63 g, Węglowodany ogółem 399,58 g, Sód 2855,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,52 g, Białko ogółem 84,98 g, w tym cukry 83,73 g, Błonnik pokarmowy 34,35 g, Białko roślinne 12,66 g, sól 0,01 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

28.03 sobota	29.03 niedziela	30.03 poniedziałek	31.03 wtorek
Śniadanie Połudwica sopocka Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomarańcza /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Szynka gotowana sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ banan	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ połudwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy serek homogenizowany	Obiad krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/ Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,7,1/ ziemniaki z koperkiem surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy kefir /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

28.03 sobota	29.03 niedziela	30.03 poniedziałek	31.03 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,3,10/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok jabłkowy 300ml /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/
2498 Kcal; Tłuszcz 98 g, Węglowodany ogółem 313,35 g, Sód 3271,68 mg, Białko ogółem 89,61 g, w tym cukry 115,55 g, Błonnik pokarmowy 31,17 g, Białko roślinne 12,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,82 g,	2656 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,82 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 117,41 g, Węglowodany ogółem 310,85 g, Sód 3119,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,9 g, Białko ogółem 100,59 g, w tym cukry 65,2 g, sól 0,6 g,	3115 Kcal; Tłuszcz 126,57 g, w tym cukry 75,56 g, Białko ogółem 87,89 g, Błonnik pokarmowy 32,76 g, sól 0,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,18 g, Węglowodany ogółem 397,18 g, Białko roślinne 12,66 g, Sód 3544,21 mg,	2476 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 105,55 g, Węglowodany ogółem 272,03 g, Sód 3054,23 mg, Błonnik pokarmowy 37,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,91 g, Białko ogółem 96,9 g, w tym cukry 56,83 g, sól 0,07 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

21.03 sobota	22.03 niedziela	23.03 poniedziałek	24.03 wtorek	25.03 środa	26.03 czwartek	27.03 piątek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Kakao /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ masło extra /Alergeny: 7/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Serek puszysty z koperkiem /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ banan	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rukola	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ filet z indyka wędzony 20 Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ schab zawijany /Alergeny: 7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy banan	Obiad Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kompot wiśniowy	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Połudwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ziemniaki z koperkiem Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Kiwi	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Rosolnik /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

21.03 sobota	22.03 niedziela	23.03 poniedziałek	24.03 wtorek	25.03 środa	26.03 czwartek	27.03 piątek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ kielbasa szynkówka ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok vege 0,5	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	jabłko pieczone	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	banan	Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Smoothie
1800 Kcal; Tłuszcz 47,03 g, Węglowodany ogółem 267,1 g, Błonnik pokarmowy 23,81 g, Białko ogółem 69,06 g, w tym cukry 62,1 g, Sód 1519,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,34 g, Białko roślinne 0,73 g, sól 3,7 g,	2081 Kcal; Sód 2046,71 mg, Węglowodany ogółem 262,36 g, w tym cukry 77,97 g, Tłuszcz 68,61 g, Błonnik pokarmowy 16,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,02 g, Białko ogółem 116,84 g, Białko roślinne 0,73 g,	1999 Kcal; Tłuszcz 57,95 g, Węglowodany ogółem 263,67 g, Sód 1760,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,61 g, Białko ogółem 85,04 g, w tym cukry 52,07 g, Błonnik pokarmowy 17,19 g,	2589 Kcal; Tłuszcz 102,66 g, Węglowodany ogółem 308,93 g, Sód 3280,52 mg, Białko ogółem 105,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,12 g, w tym cukry 93,22 g, Błonnik pokarmowy 24,71 g, sól 0,01 g,	2102 Kcal; Tłuszcz 60,47 g, Węglowodany ogółem 296,28 g, Błonnik pokarmowy 24,7 g, Białko ogółem 96,69 g, w tym cukry 55,64 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,95 g, Sód 1713,15 mg,	2076 Kcal; Tłuszcz 66,79 g, Węglowodany ogółem 280,48 g, Błonnik pokarmowy 16,84 g, Białko ogółem 84,33 g, w tym cukry 104,53 g, Sód 1595,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,51 g, sól 0 g,	2146 Kcal; Tłuszcz 75,83 g, Węglowodany ogółem 299 g, Sód 2247,17 mg, Błonnik pokarmowy 25,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,16 g, Białko ogółem 88,11 g, w tym cukry 58,84 g, sól 0,78 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

28.03 sobota	29.03 niedziela	30.03 poniedziałek	31.03 wtorek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Powidła /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ banan	Śniadanie Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ banan	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ filet z indyka wędzony 20 Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata rukola sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Buraki konserwowe schab gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem filet z kurczaka gotowany Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki kefir /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

28.03 sobota	29.03 niedziela	30.03 poniedziałek	31.03 wtorek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g Sałata /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Połędwica sopocka Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko pieczone	Sok przecierowy /Alergeny: 7/	sok jabłkowy 300ml /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Smoothie
1984 Kcal; Tłuszcz 70,82 g, Węglowodany ogółem 247,26 g, Błonnik pokarmowy 21,55 g, Białko ogółem 97,29 g, w tym cukry 80,28 g, Sód 1645,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,25 g, sól 0,39 g,	2084 Kcal; Sód 2430,23 mg, Węglowodany ogółem 248,51 g, w tym cukry 83,79 g, Tłuszcz 75,39 g, Błonnik pokarmowy 18,61 g, Białko ogółem 108,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,17 g, Białko roślinne 1,6 g,	2255 Kcal; Tłuszcz 63,07 g, w tym cukry 110,73 g, Białko ogółem 88,6 g, Błonnik pokarmowy 19,69 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,98 g, Węglowodany ogółem 335,38 g, Sód 2384,08 mg,	1759 Kcal; Tłuszcz 54,17 g, Węglowodany ogółem 212,81 g, Błonnik pokarmowy 26,5 g, Białko ogółem 101,23 g, w tym cukry 57,72 g, Sód 1607,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,79 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

21.03 sobota	22.03 niedziela	23.03 poniedziałek	24.03 wtorek	25.03 środa	26.03 czwartek	27.03 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ banan	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Herbata z cytryną bez cukru 250ml jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata rukola	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ filet z indyka wędzony 20 Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Kiwi	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ schab zawijany /Alergeny: 7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru banan	Obiad Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ kompot wiśniowy bez cukru jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ziemniaki z koperkiem Połudwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/ kompot śliwkowy bez cukru ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ kompot wiśniowy bez cukru Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jabłko (1 sztuka)

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

21.03 sobota	22.03 niedziela	23.03 poniedziałek	24.03 wtorek	25.03 środa	26.03 czwartek	27.03 piątek
Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek koktajl jagodowy /Alergeny: 7,9/	Podwieczorek Kiwi	Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowska ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasek /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/	Kolacja Pomidor /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
wieczorny posiłek sok vege 0,5	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek Sok multiwitamina Tarczyna /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Smoothie
1872 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,85 g, Białko roślinne 9,19 g, Tłuszcz 52,48 g, Węglowodany ogółem 272,85 g, Sód 2148,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,72 g, w tym cukry 49,61 g, Białko ogółem 65,82 g, sól 3,7 g,	2136 Kcal; Sód 2836,6 mg, Tłuszcz 75,66 g, Węglowodany ogółem 255,7 g, Błonnik pokarmowy 24,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,37 g, Białko ogółem 116,84 g, w tym cukry 65,53 g, Białko roślinne 9,19 g,	2276 Kcal; Tłuszcz 71,39 g, Węglowodany ogółem 286,36 g, Sód 2462,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,59 g, Białko ogółem 94,54 g, w tym cukry 37,71 g, Błonnik pokarmowy 26,74 g, Białko roślinne 8,46 g,	2386 Kcal; Tłuszcz 91,75 g, Węglowodany ogółem 282,46 g, Sód 3899,55 mg, Białko ogółem 100,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,82 g, w tym cukry 75,67 g, Błonnik pokarmowy 34,32 g, Białko roślinne 8,46 g, sól 0,98 g,	2171 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,82 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 67,92 g, Węglowodany ogółem 292,38 g, Sód 2413,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,49 g, w tym cukry 43,81 g, Białko ogółem 94,4 g, sól 0,7 g,	1875 Kcal; Tłuszcz 68,04 g, Węglowodany ogółem 234,23 g, Sód 2393,62 mg, Białko ogółem 68,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,3 g, Błonnik pokarmowy 28,47 g, Białko roślinne 9,19 g, w tym cukry 66,8 g, sól 0 g,	2156 Kcal; Tłuszcz 64,67 g, Węglowodany ogółem 302,78 g, Sód 2599 mg, Błonnik pokarmowy 36,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,47 g, Białko ogółem 95,12 g, w tym cukry 53,61 g, Białko roślinne 6,35 g, sól 0,78 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

28.03 sobota	29.03 niedziela	30.03 poniedziałek	31.03 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomarańcza /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ grejfruty	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 20 Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata rukola sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok vege 0,5	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Buraki konserwowe schab gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Kura ala flaczki /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem filet z kurczaka gotowany Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ kefir /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-21 - 2026-03-31

28.03 sobota	29.03 niedziela	30.03 poniedziałek	31.03 wtorek
Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Kiwi	Podwieczorek Sok przecierowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt naturalny
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ sałata rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Sok przecierowy /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok jabłkowy 300ml /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Smoothie
1955 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,83 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 76,12 g, Węglowodany ogółem 228,28 g, Sód 2278,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,63 g, Białko ogółem 95,03 g, w tym cukry 52,43 g, sól 0,39 g,	2031 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,16 g, Białko roślinne 10,06 g, Tłuszcz 76,91 g, Węglowodany ogółem 228,33 g, Sód 2964,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,38 g, Białko ogółem 100,38 g, w tym cukry 47,09 g,	2209 Kcal; Tłuszcz 65,91 g, Węglowodany ogółem 312,21 g, Sód 3355,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,85 g, Białko ogółem 77,56 g, w tym cukry 100,05 g, Błonnik pokarmowy 34,27 g, sól 4,4 g, Białko roślinne 8,46 g,	1827 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,3 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 59,53 g, Węglowodany ogółem 217,81 g, Sód 2237,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,17 g, Białko ogółem 97,99 g, w tym cukry 45,23 g,