

Data: 1.04.2026, Środa

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g ogórek – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina – 30g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g ogórek – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g ogórek – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g ogórek – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) delikatna pasta z białka jaj z pomidorami – 50g (3,7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z fasolki szparagowej – 300g (7,9) G Duszony gulasz z indyka w sosie curry – 120g (1,7,9) D Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie własnym – 120g (1) G Kasza kuskus – 200g (1) G Gotowane buraczki – 200g G	Zupa z fasolki szparagowej – 300g (7,9) G Duszony gulasz z indyka w sosie curry – 120g (1,7,9) D Kasza jęczmienna – 150g (1) G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Zupa z fasolki szparagowej – 300g (7,9) G Duszony gulasz z indyka w sosie curry – 120g (1,7,9) D Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa z fasolki szparagowej – 300g (7,9) G Duszony gulasz z indyka w sosie curry – 120g (1,7,9) D Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie własnym – 120g (1) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 30g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 50g twaróg – 50g (7) pomidor – 60g (bez skórki)
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Maślanka – 100g (7)	Maślanka – 100g (7)	Maślanka naturalna – 100g (7)	Maślanka – 100g (7)	Maślanka – 100g (7)	Maślanka – 100g (7)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2012 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2093,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 64,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2012 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 49,8 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2012 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2012 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 1923,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 50,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 35

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 2.04.2026, czwartek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony - 20g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) wędlina – 20g serek grani – 100g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony - 20g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony - 20g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) serek topiony - 20g (7) serek grani – 100g (7) rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) wędlina – 20g serek grani – 100g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z makaronem - 300ml (1,7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryż – 200g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa pomidorowa z makaronem - 300ml (1,7,9) G Gotowany kurczak w sosie potrawkowym – 120g (1,3,7) G Ryż – 200g G Gotowane warzywa – 200g G	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym - 300ml (1,7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryż brązowy– 150g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa pomidorowa z makaronem - 300ml (1,7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryż – 200g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa pomidorowa z makaronem - 300ml (1,7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryż – 200g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa pietruszkowa - 300ml (1,7,9) G Gotowany kurczak w sosie potrawkowym – 120g (1,3,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 60g pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 60g pomidor – 60g(bez skórki)
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Kisiel – 150g (7)	Kisiel – 150g (7)	Serek homo naturalny – 150g (7)	Kisiel – 150g (7)	Kisiel – 150g (7)	Kisiel – 150g (7)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2074,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2003,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 60,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 332,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2094,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 252,9 Cukry proste [g] – 57,3 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 53	Wartość energetyczna [kcal] – 2050 Białko [g] – 110,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2005 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 289 Cukry proste [g] – 62 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 1953,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 47,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 332,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 35

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 3.04.2026, piątek (Wielki Piątek)

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) miód – 50g jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g pomidor – 50g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) pasta z białej jaj – 50g (3,7) sałata – 5g pomidor – 50g (bez skórki)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba pieczona w sosie śmietanowo cytrynowym – 120g (1,4,7,9) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba gotowana w sosie ziołowym – 120g (1,4,7,9) G Ziemniaki – 200g (7) G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba pieczona w sosie śmietanowo cytrynowym – 120g (1,4,7,9) P Ziemniaki – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba pieczona w sosie śmietanowo cytrynowym – 120g (1,4,7,9) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba pieczona w sosie śmietanowo cytrynowym – 120g (1,4,7,9) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba gotowana w sosie ziołowym – 120g (1,4,7,9) G Ziemniaki – 200g (7) G Gotowana marchewka – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g twarożek z warzywami – 80g (7) pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) twaróg – 50g (7) ser żółty – 60g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) Masło – 10g (7) Dżem – 50g twarożek z warzywami – 60g (7) pomidor – 60g (bez skórki)
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt naturalny – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2101,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 62 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2104,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 60,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 329,5 Cukry proste [g] – 62 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 36	Wartość energetyczna [kcal] – 2251,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 259,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 52	Wartość energetyczna [kcal] – 2201,8 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,3 Cukry proste [g] – 60,2 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2201,8 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,3 Cukry proste [g] – 60,2 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 1984,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 48,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 329,5 Cukry proste [g] – 62 Sód [mg] - 1980 Błonnik [g] – 36

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Selen i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 4.04.2026, sobota (Wielka Sobota)

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 50g wędlna – 50g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 25g serek grani – 70g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy– 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy w białym sosie– 120g (1,7,9) G Kasza gryczana – 200g (1) G Gotowane buraczki – 200g G	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy– 120g D Kasza gryczana – 150g G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy– 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy– 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa owocowa – 300ml G Gotowany gulasz wieprzowy w białym sosie– 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 60g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (7) wędlna – 50g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z fasoli – 30g wędlna – 60g papryka – 50g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 60g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 60g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlna – 50g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	Maślanka naturalna – 200g (7)	Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	Maślanka – 200g (7)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2099,7 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,9 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2044,7 Białko [g] – 117,4 Tłuszcz [g] – 60,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 327,2 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 33	Wartość energetyczna [kcal] – 2009,7 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 261,9 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 52	Wartość energetyczna [kcal] – 2060 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 300 Cukry proste [g] – 62 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 2060 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 300 Cukry proste [g] – 62 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 1954,7 Białko [g] – 117,4 Tłuszcz [g] – 45,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 327,2 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1945 Błonnik [g] – 33

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 5.04.2026, niedziela (Niedziela Wielkanocna)

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) biała kiełbasa na ciepło – 80g jajko gotowane – 50g (3) majonez – 10g (3,7,10) sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek na słodko – 60g (7) wędlina – 50g sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) biała kiełbasa na ciepło – 80g jajko gotowane – 50g (3) majonez – 10g (3,7,10) sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) biała kiełbasa na ciepło – 80g jajko gotowane – 50g (3) majonez – 10g (3,7,10) sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) biała kiełbasa na ciepło – 80g jajko gotowane – 50g (3) majonez – 10g (3,7,10) sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek na słodko – 60g (7) wędlina – 50g sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa barszcz biały – 300g (1,7,9) G Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki – 200g G Czerwona kapusta na ciepło z olejem rzepakowym – 200g G Ciasto babka – 100g (1,3,7) P	Rosół z makaronem – 300g (1,9) G Gotowany schab w sosie marchewkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G Ciasto babka – 100g (1,3,7) P	Zupa barszcz biały – 300g (1,7,9) G Gotowany schab w sosie marchewkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 150g G Czerwona kapusta na ciepło z olejem rzepakowym – 200g G	Zupa barszcz biały – 300g (1,7,9) G Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki – 200g G Czerwona kapusta na ciepło z olejem rzepakowym – 200g G Ciasto babka – 100g (1,3,7) P	Zupa barszcz biały – 300g (1,7,9) G Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki – 200g G Czerwona kapusta na ciepło z olejem rzepakowym – 200g G Ciasto babka – 100g (1,3,7) P	Rosół z makaronem – 300g (1,9) G Gotowany schab w sosie marchewkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G Ciasto babka – 100g (1,3,7) P.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa – 80g (3,7,9,10) ser żółty – 50g (7) ogórek – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g sałatka jarzynowa na jogurcie – 80g (3,7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa – 80g (3,7,9,10) ser żółty – 50g (7) ogórek – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa – 80g (3,7,9,10) ser żółty – 50g (7) ogórek – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa – 80g (3,7,9,10) ser żółty – 50g (7) ogórek – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina – 50g sałatka jarzynowa na jogurcie – 80g (3,7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Serek wiejski – 150g (7)	Serek wiejski 150g (7)	Serek wiejski – 150g (7)	Serek wiejski – 150g (7)	Serek wiejski – 150g (7)	Serek wiejski 150g (7)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2512 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2503,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 64,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 49,8 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2512 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2512 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2323,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 50,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 35

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 6.04.2026, poniedziałek (Poniedziałek Wielkanocny)

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g jajko gotowane – 50g (3) pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g jajko gotowane – 50g (3) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g jajko gotowane – 50g (3) pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g jajko gotowane – 50g (3) pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g jajko gotowane – 50g (3) pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina – 20g dżem – 25g serek wiejski – 50g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa żurek – 300ml (1,3,7,9) G Pieczony kurczak z kolorowymi warzywami – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P	Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P	Zupa żurek – 300ml (1,3,7,9) G Pieczony kurczak z kolorowymi warzywami – 120g P Ziemniaki – 150g G Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa żurek – 300ml (1,3,7,9) G Pieczony kurczak z kolorowymi warzywami – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P	Zupa żurek – 300ml (1,3,7,9) G Pieczony kurczak z kolorowymi warzywami – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P	Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) galart z kurczaka – 80g sałatka z buraka i sera – 60g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) galart z kurczaka – 80g sałatka z buraka i sera – 60g (7) sałata – 5g pomidor – 40g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) galart z kurczaka – 80g sałatka z buraka, fety i sonecznika – 60g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) galart z kurczaka – 80g sałatka z buraka, fety i sonecznika – 60g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) galart z kurczaka – 80g sałatka z buraka, fety i sonecznika – 60g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 25g pasta twarogowa z warzywami – 70g (7) sałata – 5g pomidor – 40g
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Jogurt – 100g (7)	Jogurt – 100g (7)	Jogurt naturalny – 100g (7)	Jogurt – 100g (7)	Jogurt – 100g (7)	Jogurt – 100g (7)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2529,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2453,6 Białko [g] – 117,5 Tłuszcz [g] – 69,4 NKT [g] – 16,8 Węglowodany [g] – 317,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2229,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 251,4 Cukry proste [g] – 56,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2529,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2529,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2303,6 Białko [g] – 117,5 Tłuszcz [g] – 52,4 NKT [g] – 16,8 Węglowodany [g] – 317,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 35

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 7.04.2026, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g sałata – 5g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g;	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 50g wędlina – 50g sałata – 5g pomidor – 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak – 300ml (9) G Pieczone udko z kurczaka – 120g P Ryż – 200g G Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g ; =	Zupa grysikowa – 300ml (7,9) G Gotowane udko z kurczaka w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki –200g G Gotowane warzywa– 200g G =	Kapuśniak – 300ml (9) G Pieczone udko z kurczaka – 120g P Ryż brązowy – 150g G Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g =	Kapuśniak – 300ml (9) G Pieczone udko z kurczaka – 120g P Ryż – 200g G Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g ; =	Kapuśniak – 300ml (9) G Pieczone udko z kurczaka – 120g P Ryż – 200g G Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g ; =	Zupa grysikowa – 300ml (7,9) G Gotowane udko z kurczaka w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki –200g G Gotowane warzywa– 200g G .
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) papryka – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) papryka – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) papryka – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) papryka – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina – 50g delikatna pasta drobiowa – 50g pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Serek homo owocowy – 150g (7)	Serek homo owocowy – 150g (7)	Serek homo naturalny – 150g (7)	Serek homo owocowy – 150g (7)	Serek homo owocowy – 150g (7)	Serek homo owocowy – 150g (7)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2074,6 Białko [g] – 92,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2074,7 Białko [g] – 114,4 Tłuszcz [g] – 48,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 329,2 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 34	Wartość energetyczna [kcal] – 2084,6 Białko [g] – 121,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 2010 Białko [g] – 92,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2020 Białko [g] – 92,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2014,7 Białko [g] – 114,4 Tłuszcz [g] – 42,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 329,2 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 2004 Błonnik [g] – 34

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie



Data: 8.04.2026, Środa

*zastępuje się prawo do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMIĄCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g ogórek – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 60g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g ogórek – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g ogórek – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g rzodkiewka – 10g ogórek – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 60g (bez skórki)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa cukiniowa – 300ml (7,9) G Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa cukiniowa – 300ml (7,9) G Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa cukiniowa – 300ml (7,9) G Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa cukiniowa – 300ml (7,9) G Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa cukiniowa – 300ml (7,9) G Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa cukiniowa – 300ml (7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g Gotowana marchewka – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 30g sałata – 5g pomidor – 50g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 50g wędlina – 50g sałata – 5g pomidor – 50g
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt naturalny – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2015,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2073,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 62,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 37	Wartość energetyczna [kcal] – 2005,6 Białko [g] – 110 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 242,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2075,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2075,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 1913,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 49 NKT [g] – 12 Węglowodany [g] – 307,2 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 31

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 9.04.2026, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) pasta drobiowa z warzywami – 50g wędlna – 60g sałata – 5g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta drobiowa z warzywami – 50g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek śmietankowy – 50g (7) wędlna – 60g sałata – 5g pomidor – 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z soczewicą – 300g (7,9) G Duszony schab wieprzowy w sosie porowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 200g G Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym – 200g G	Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Gotowany schab w sosie koperkowo cukiniowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G	Zupa jarzynowa z soczewicą – 300g (7,9) G Duszony schab wieprzowy w sosie porowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 150g G Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym – 200g G	Zupa jarzynowa z soczewicą – 300g (7,9) G Duszony schab wieprzowy w sosie porowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 200g G Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym – 200g G	Zupa jarzynowa z soczewicą – 300g (7,9) G Duszony schab wieprzowy w sosie porowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 200g G Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym – 200g G	Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Gotowany schab w sosie koperkowo cukiniowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlna – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlna – 60g pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlna – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlna – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlna – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlna – 60g pomidor – 60g (bez skórki)
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt naturalny – 100g (7)	Jogurt naturalny – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2074,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sód [mg] - 1999 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2003,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 60,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1999 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2054,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 252,9 Cukry proste [g] – 57,3 Sód [mg] - 1999 Błonnik [g] – 53	Wartość energetyczna [kcal] – 2050 Białko [g] – 110,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sód [mg] - 1999 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2005 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 289 Cukry proste [g] – 62 Sód [mg] - 1999 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 1953,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 46 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1999 Błonnik [g] – 35

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 10.04.2026, piątek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 50g ser biały – 50g (7) pomidor – 50g (bez skórki) sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 50g ser kanapkowy – 50g (7) pomidor – 50g (bez skórki) sałata – 5g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Ryba smażona w panierce – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym – 300ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Ryba smażona w panierce – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Ryba smażona w panierce – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 40g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek grani – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 40g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 40g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 40g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek z koperkiem – 50g (7) pasta z białej jaj – 50g (3,7) pomidor bez skórki – 60g
2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja	2 kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	kefir naturalny - 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2124,2 Białko [g] – 101,2 Tłuszcz [g] – 68,7 NKT [g] – 19,2 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2081,4 Białko [g] – 99,3 Tłuszcz [g] – 55,7 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 337,3 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 36	Wartość energetyczna [kcal] – 2004 Białko [g] – 117,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 229,1 Cukry proste [g] – 51,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 2159,8 Białko [g] – 109,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2159,8 Białko [g] – 109,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 1951,4 Białko [g] – 99,3 Tłuszcz [g] – 40 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 337,3 Cukry proste [g] – 59 Sód [mg] - 1988 Błonnik [g] – 36

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie



SPZOZ MIĘDZYCHÓD
BĘDZIESZ POD FACHOWĄ I ŻYCZLIWĄ OPIEKĄ

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie