

DIETA PODSTAWOWA							
Data	3.12.2025	4.12.2025	5.12.2025	6.12.2025	7.12.2025	8.12.2025	9.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g <u>(1a,3,7,11)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 300ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g <u>(7)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g Herbatniki 30g <u>(1,3,7,8)</u>
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grysikowa 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Gołąbek w sosie pomidorowym 250g <u>(1a,3,9)</u> Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u>	Barszcz czerwony 350ml <u>(1a,7,9)</u> Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g <u>(1a)</u> Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g <u>(1a,3,7,8)</u>	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml <u>(1a,7,9)</u> Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g <u>(1a,9)</u> Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u> krakersy 30g <u>(1a,3,7,11)</u>	Zupa selerowa 350ml <u>(1,9)</u> Makaron twarogiem i sosem waniliowym 350g <u>(1a,7)</u> Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 330g	Rosół z makaronem 350ml <u>(1a,9)</u> Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml <u>(1a,9)</u> Kasza gryczana 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g <u>(1a,3,9)</u> Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g <u>(1a,3,7)</u>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g <u>(1a,3)</u> Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka z warzywami 70g <u>(9)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 50g <u>(7)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 150g <u>(3,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2150kcal; B: 78g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 266g w tym cukry: 17g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2737kcal; B: 93g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 336g w tym cukry: 14g; Bł: 24g; Sól: 45g	E: 2272kcal; B: 88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2303kcal; B: 103g; T: 105g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 226g w tym cukry: 13g; Bł: 20g; Sól: 5g

Onaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	3.12.2025	4.12.2025	5.12.2025	6.12.2025	7.12.2025	8.12.2025	9.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g <u>(1a,3,7,11)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 300ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g Herbatniki 30g <u>(1a,3,7,8)</u>
Obiad/Po wieczorek	Zupa grysikowa 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g <u>(1a,3,9)</u> Kalafior z brokułem gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u>	Barszcz czerwony 350ml <u>(1a,7,9)</u> Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g <u>(1a)</u> Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g <u>(1a,3,7,8)</u>	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml <u>(1a,7,9)</u> Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g <u>(1a,9)</u> Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u> krakersy 30g <u>(1a,3,7,11)</u>	Zupa selerowa 350ml <u>(1a,9)</u> Makaron twarogiem i sosem waniliowym 350g <u>(1a,7)</u> Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 330g	Rosół z makaronem 350ml <u>(1a,9)</u> Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Budyń 250g <u>(7)</u>	Zupa ziemniaczana 350ml <u>(1a,9)</u> Kasza gryczana 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g <u>(1a,3,9)</u> Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biskopity 30g <u>(1a,3,7)</u>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka z warzywami 70g <u>(9)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 50g <u>(7)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 150g <u>(3,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 2150kcal; B: 78g; T:81g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 266g w tym cukry: 17g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2737kcal; B: 93g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 336g w tym cukry: 14g; Bł: 24g; Sól: 45g	E: 2272kcal; B:88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2303kcal; B: 103g; T: 105g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 226g w tym cukry: 13g; Bł: 20g; Sól: 5g
------------------	---	--	---	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	3.12.2025	4.12.2025	5.12.2025	6.12.2025	7.12.2025	8.12.2025	9.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g (1a,3,7,11)	Kasza manna na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 300ml	Płatki owsiane na mleku 350g (1d,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt waflę ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7kcal) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g Herbatniki 30g (1a,3,7,8)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Gołąbek w sosie pomidorowym 250g (1a,3,9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g (1a,d,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1a,3,7,8)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1a,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,9) Makaron twarogiem i sosem waniliowym 350g (1a,7) Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 330g	Rosół z makaronem 350ml (1a,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kasza gryczana 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g (1a,3,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biskopty 30g (1a,3,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1a,3) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 70g (1a,d,3,7,9,10) Papryka 70g

		Salata 5g Herbata z cytryną 250ml		Pomidor 70g Salata 5g Herbata z cytryną 250ml		Herbata z cytryną 250ml	Salata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2389kcal; B: 89g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 300g w tym cukry: 31g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2934kcal; B: 101g; T: 115g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 363g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2464kcal; B: 96g; T: 104g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 275g w tym cukry: 33g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2523kcal; B: 112g; T: 112g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 256g w tym cukry: 23g; Bł: 21g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	3.12.2025	4.12.2025	5.12.2025	6.12.2025	7.12.2025	8.12.2025	9.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g <u>(1a,3,7,11)</u>	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 300ml	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g <u>(7)</u>	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g Herbatniki 30g <u>(1a,3,7,8)</u>
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grycikowa 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g <u>(1a,3,9)</u> Kalafior z brokułem gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u>	Barszcz czerwony 350ml <u>(1a,7,9)</u> Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g <u>(1a)</u> Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g <u>(1a,3,7,8)</u>	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml <u>(1a,7,9)</u> Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g <u>(1a,9)</u> Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u> krakersy 30g <u>(1a,3,7,11)</u>	Zupa selerowa 350ml <u>(1a,9)</u> Makaron twarogiem i sosem waniliowym 350g <u>(1a,7)</u> Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 330g	Rosół z makaronem 350ml <u>(1a,9)</u> Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 330g	Zupa ziemniaczana 350ml <u>(1a,9)</u> Kasza gryczana 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g <u>(1a,3,9)</u> Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biskopty 30g <u>(1a,3,7)</u>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g <u>(7)</u>

Kolacja	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka z warzywami 70g <u>(9)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 50g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 150g <u>(3,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2226kcal; B: 84g; T:82g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 275g w tym cukry: 21g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2737kcal; B: 93g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 336g w tym cukry: 14g; Bł: 24g; Sól: 45g	E: 2272kcal; B:88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2303kcal; B: 103g; T: 105g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 226g w tym cukry: 13g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	3.12.2025	4.12.2025	5.12.2025	6.12.2025	7.12.2025	8.12.2025	9.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g <u>(1a,3,7,11)</u>	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Miód 20g Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 300ml	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Miód 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g <u>(7)</u>	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczyno mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g Herbatniki 30g <u>(1a,3,7,8)</u>
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grycikowa 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g <u>(1a,3,9)</u> Kalafior z brokułem gotowany 150g Woda z cytryną 200ml	Barszcz czerwony 350ml <u>(1a,7,9)</u> Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g <u>(1a)</u> Woda z cytryną 200ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml <u>(1a,7,9)</u> Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g <u>(1a,9)</u> Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml <u>(1a,9)</u> Makaron twarogiem i sosem waniliowym 350g <u>(1a,7)</u> Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml <u>(1a,9)</u> Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml <u>(1a,9)</u> Kasza gryczana 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g <u>(1a,3,9)</u> Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml

	Bułka z wędliną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u>	Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g <u>(1a,3,7,8)</u>	Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u> krakersy 30g <u>(1a,3,7,11)</u>	Sok warzywno- owocowy 330g	Sok pomidorowy 330g	Jabłko 1szt Biszkopcy 30g <u>(1a,3,7)</u>	Serek homogenizowany 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka z warzywami 70g <u>(9)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 150g <u>(3,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2226kcal; B: 84g; T:82g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 275g w tym cukry: 21g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2737kcal; B: 93g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 336g w tym cukry: 14g; Bł: 24g; Sól: 45g	E: 2272kcal; B:88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 252g w tym cukry: 25g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2303kcal; B: 103g; T: 105g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 226g w tym cukry: 13g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	3.12.2025	4.12.2025	5.12.2025	6.12.2025	7.12.2025	8.12.2025	9.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 300ml	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 34g <u>(7)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 30g <u>(7)</u> Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 34g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grysikowa 250ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 100g Pulpet wieprzowy mięсно-ryżowy w sosie pomidorowym 100g <u>(1a,3,9)</u> Kalafior z brokułem gotowany 75g	Barszcz czerwony 350ml <u>(1a,7,9)</u> Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g <u>(1a)</u> Woda z cytryną 200ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml <u>(1a,7,9)</u> Ziemniaki 100g Ryba po grecku 150g <u>(1a,9)</u> Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 250ml <u>(1a,9)</u> Makaron twarogiem i sosem waniliowym 150g <u>(1a,7)</u> Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 250ml <u>(1a,9)</u> Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g <u>(1a,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 75g Woda z cytryną 200ml	Zupa ziemniaczana 250ml <u>(1a,9)</u> Kasza gryczana 100g Klopsik w sosie jarzynowym 100g <u>(1a,3,9)</u> Surówka z buraczków 75g Woda z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml <u>(1a,9)</u> Ziemniaki 100g Bitka w sosie 100g <u>(1a,9)</u> Surówka z selera i jabłka 75g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml

	Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u>	Jabłko 1szt	Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Jabłko 1szt	Budyń 250g <u>(7)</u>	Jabłko 1szt	Serek homogenizowany 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z kurczaka z warzywami 70g <u>(9)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 50g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 40g <u>(7)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 30g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g <u>(1a,b)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 115kcal; B: 37g; T:35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 150g w tym cukry: 13g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 26g; T: 20g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 9g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1103kcal; B:31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 138g w tym cukry: 9g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 1025kcal; B: 29g; T: 20g; Kw. tł. nas.: 16g; W: 126g w tym cukry: 19g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 890kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 115g w tym cukry: 12g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1050kcal; B: 33g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 143g w tym cukry: 13g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1230kcal; B: 42g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 106g w tym cukry: 7g; Bł: 8g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	3.12.2025	4.12.2025	5.12.2025	6.12.2025	7.12.2025	8.12.2025	9.12.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g <u>(8)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g <u>(8)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 60g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150 orzechy włoskie 30	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1a,b)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1a,d,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1,3,7,9,10)</u>

Obiad/Po diewiczor ek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy mięso-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Kalafior z brokułem gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 150 Ryba po grecku 300g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1a,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g (7)	Rosół z makaronem 350ml (1a,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kasza gryczana 200g Klopsik gotowany 150g (1a,3) Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczycwo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szyńka drobiowa 60g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycwo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1a,d,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2298kcal; B: 90g; T:82g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 281g w tym cukry: 18g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 2290kcal; B: 92g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 249g w tym cukry: 14g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2247kcal; B:90g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 222g w tym cukry: 23g; Bł: 29g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2339kcal; B: 102g; T: 119g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 200g w tym cukry: 10g; Bł: 31g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica (a), żyto (b), jęczmień (c), owies (d), orkisz (e), kamut (f) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
3. **Jaja** i produkty pochodne.
4. **Ryby** i produkty pochodne.
5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.

6. **Soja** i produkty pochodne.

7. **Mleko** i produkty pochodne.

8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.) (a), orzechy laskowe (*Corylus avellana*) (b), orzechy włoskie (*Juglans regia*) (c), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*) (d), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch) (e), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*) (f), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*) (g), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) (h), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

9. **Seler** i produkty pochodne.

10. **Gorczyca** i produkty pochodne.

11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.

12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców

13. **Łubin** i produkty pochodne.

14. **Mięczaki** i produkty pochodne.

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.