Data: 7.11.2026, sobota

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

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 15g (7) serek grani – 20g (7) wędlina drobiowa – 50g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) serek grani – 20g (7) wędlina drobiowa – 50g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) serek grani – 20g (7) wędlina drobiowa – 50g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) wędlina drobiowa– 70g (9,10) miód – 25g pomidor bez skórki – 50g
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa z fasolki szparagowej - 350g (7,9) G Ryż – 200g G Duszona wieprzowina z warzywami po chińsku z olejem rzepakowym – 400g	Zupa koperkowa - 350g (7,9) G Ryż – 200g G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G Gotowane warzywa – 300g G	Zupa z fasolki szparagowej - 350g (7,9) G Ryż brązowy – 150g G Duszona wieprzowina z warzywami po chińsku z olejem rzepakowym – 400g **Podwieczorek** Serek homo naturalny z warzywami – 200g (7)	Zupa koperkowa - 350g (7,9) G Ziemniaki– 300g G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G Gotowane warzywa – 300g G
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 15g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina wieprzowa – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina wieprzowa – 50g pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina wieprzowa – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek z koperkiem – 50g (7) wędlina wieprzowa – 50g pomidor – 60g(bez skórki)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 1977,6 Białko [g] – 106,3 Tłuszcz [g] – 56,2 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 229,7 Cukry proste [g] – 50,1 Sód [mg] – 1714 Błonnik [g] – 46,1	Wartość energetyczna [kcal] – 2006,9 Białko [g] – 111,6 Tłuszcz [g] – 57,4 NKT [g] – 11,5 Węglowodany [g] – 277,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2694 Błonnik [g] – 33,6	Wartość energetyczna [kcal] – 1977,6 Białko [g] – 106,3 Tłuszcz [g] – 56,2 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 209,7 Cukry proste [g] – 48,1 Sód [mg] – 1714 Błonnik [g] – 49,1	Wartość energetyczna [kcal] – 1964,3 Białko [g] – 111,6 Tłuszcz [g] – 56,9 NKT [g] – 13,7 Węglowodany [g] – 277,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2694 Błonnik [g] – 33,6

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: 8.11.2026, niedziela

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

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żółty – 50g (7) papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) miód – 25g wędlina drobiowa– 70g (9,10) pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żółty – 50g (7) papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 25g twaróg – 70g (7) pomidor bez skórki – 50g
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa krupnik - 350g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Pieczona pałka z kurczaka – 120g P Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem słonecznikowym – 300g	Zupa grysikowa - 350g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana pałka z kurczaka w sosie pietruszkowym – 120g (1,7,9) G Gotowana marchewka – 300g G	Zupa krupnik - 350g (1,7,9) G Ziemniaki – 150g G Pieczona pałka z kurczaka – 120g P Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem słonecznikowym – 300g **Podwieczorek** Serek wiejski – 200g (7)	Zupa grysikowa - 350g (1,7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowana pałka z kurczaka w sosie pietruszkowym – 120g (1,7,9) G Gotowana marchewka – 300g G
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 15g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 40g papryka – 10g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) jajko gotowane – 50g (3) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) pomidor bez skórki – 50g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 40g papryka – 10g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z pietruszką – 50g (3,7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) pomidor bez skórki – 50g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 1977,6 Białko [g] – 106,3 Tłuszcz [g] – 56,2 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 229,7 Cukry proste [g] – 50,1 Sód [mg] – 1704 Błonnik [g] – 46,1	Wartość energetyczna [kcal] – 2006,9 Białko [g] – 111,6 Tłuszcz [g] – 57,4 NKT [g] – 11,5 Węglowodany [g] – 277,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2014 Błonnik [g] – 33,6	Wartość energetyczna [kcal] – 1977,6 Białko [g] – 106,3 Tłuszcz [g] – 56,2 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 209,7 Cukry proste [g] – 48,1 Sód [mg] – 1734 Błonnik [g] – 49,1	Wartość energetyczna [kcal] – 1964,3 Białko [g] – 111,6 Tłuszcz [g] – 56,9 NKT [g] – 13,7 Węglowodany [g] – 277,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2014 Błonnik [g] – 33,6

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: 9.11.2026, poniedziałek

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

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 15g (7) jajko gotowane – 50g (3) G serek kanapkowy – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) papryka – 60g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) jajko gotowane – 50g (3) G twaróg – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) jajko gotowane – 50g (3) G serek kanapkowy – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z warzywami – 50g (3,7) serek kanapkowy – 20g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) pomidor bez skórki – 60g
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa fasolowa - 350g (9) G Kasza gryczana – 200g G Duszony gulasz wieprzowy – 120g D Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 300g G	Zupa ziemniaczana - 350g (7,9) G Kasza kuskus – 200g (1) G Gotowany gulasz wieprzowy – 120g G Gotowane buraczki – 300g G	Zupa fasolowa - 350g (9) G Kasza gryczana – 150g G Duszony gulasz wieprzowy – 120g D Surówka z buraczków surowych z olejem rzepakowym – 300g **Podwieczorek** Maślanka naturalna – 100g (7)	Zupa ziemniaczana - 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowany gulasz wieprzowy – 120g G Gotowane buraczki – 300g G
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 15g (7) pasta rybna – 50g (4,7) ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g;	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) delikatna pasta rybna – 50g (4,7) serek biały – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) pasta rybna – 50g (4,7) ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g;	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) delikatna pasta rybna – 50g (4,7) serek biały – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2022,7 Białko [g] – 86,2 Tłuszcz [g] – 55,5 NKT [g] – 14,4 Węglowodany [g] – 239,7 Cukry proste [g] – 50,1 Sód [mg] – 1914 Błonnik [g] – 46,1	Wartość energetyczna [kcal] – 2027,7 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 36,4 NKT [g] – 9,8 Węglowodany [g] – 289,5 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2025 Błonnik [g] – 32,6	Wartość energetyczna [kcal] – 1992,9 Białko [g] – 115,2 Tłuszcz [g] – 55,5 NKT [g] – 14,4 Węglowodany [g] – 239,7 Cukry proste [g] – 50,1 Sód [mg] – 1923 Błonnik [g] – 48,1	Wartość energetyczna [kcal] – 1985,1 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 36,7 NKT [g] – 13,9 Węglowodany [g] – 289,5 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2023 Błonnik [g] – 32,6

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: 10.11.2026, wtorek

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

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 15g (7) dżem – 25g ser żółty – 70g (7) pomidor –40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) dżem – 25g serek wiejski – 70g (7) pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żółty – 40g (7) pomidor –40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 25g serek wiejski - 70g (7) pomidor bez skórki – 60g
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa buraczkowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Miruna smażona bez panierki – 120g (1,4) S Surówka z kiszonej kapusty z olejem słonecznikowym – 300g	Zupa buraczkowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana miruna w sosie warzywnym – 120g (1,4,7,9) G Gotowane warzywa – 300g G	Zupa buraczkowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 150g G Miruna smażona bez panierki – 120g (1,4) S Surówka z kiszonej kapusty z olejem słonecznikowym – 300g **Podwieczorek** Serek homo naturalny – 200g (7)	Zupa owocowa – 350g G Ziemniaki – 300g G Gotowana miruna w sosie warzywnym – 120g (1,4,7,9) G Gotowane warzywa – 300g G
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 15g (7) jajko gotowane – 50g (3) G serek grani – 40g (7) papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) jajko gotowane – 50g (3) G serek grani – 40g (7) pomidor – 40g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) jajko gotowane – 50g (3) G serek grani – 40g (7) papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta twarogowa z warzywami – 50g (7) wędlina drobiowa– 60g (9,10) pomidor – 40g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 1963,9 Białko [g] – 74,7 Tłuszcz [g] – 59,2 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 221,2 Cukry proste [g] – 49,1 Sód [mg] – 2024 Błonnik [g] – 44,1	Wartość energetyczna [kcal] – 2026,9 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 43,5 NKT [g] – 9,6 Węglowodany [g] – 287,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2004 Błonnik [g] – 35,6	Wartość energetyczna [kcal] – 2053,9 Białko [g] – 103,9 Tłuszcz [g] – 59,2 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 221,2 Cukry proste [g] – 49,1 Sód [mg] – 2029 Błonnik [g] – 49,1	Wartość energetyczna [kcal] – 1984,3 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 43,6 NKT [g] – 13,7 Węglowodany [g] – 287,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2004 Błonnik [g] – 35,6

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: 11.11.2026, środa

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

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa – 50g (9,10) twarożek z warzywami – 50g (7) pomidor – 20g ogórek – 40g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina drobiowa – 50g (9,10) pomidor bez skórki – 50g jabłko gotowane – 100g G	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa – 50g (9,10) twarożek z warzywami – 50g (7) pomidor – 20g ogórek – 40g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina drobiowa – 50g (9,10) pomidor bez skórki – 50g jabłko gotowane – 100g G
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa jarzynowa z soczewicą - 350g (7,9) G Makaron – 200g (1) G Sos szpinakowy z kurczakiem – 400g (1,7,9) G	Zupa jarzynowa - 350g (7,9) G Makaron – 200g (1) G Gotowany kurczak w sosie szpinakowym – 120g (1,3,7) G Gotowana marchewka – 300g G	Zupa jarzynowa z soczewicą - 350g (7,9) G Makaron brązowy – 150g (1) G Sos szpinakowy z kurczakiem – 400g (1,7,9) G **Podwieczorek** Serek grani – 150g (7)	Zupa ryżowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowany kurczak w sosie szpinakowym – 120g (1,3,7) G Gotowana marchewka – 300g G
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 15g (7) sałatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą – 250g wędlina wieprzowa – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) sałatka ryżowa z warzywami – 250g wędlina wieprzowa – 30g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło – 15g (7) sałatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą i ryżem brązowym– 250g wędlina wieprzowa – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) wędlina wieprzowa – 50g (9,10) serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 60g(bez skórki)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] - 2078,1 Białko [g] - 107,1 Tłuszcz [g] - 60,3 NKT [g] - 14,8 Węglowodany [g] - 246,8 Cukry proste [g] - 60,3 Błonnik [g] - 45,5 Sód [mg] - 2257	Wartość energetyczna [kcal] - 2107,0 Białko [g] - 117,1 Tłuszcz [g] - 49,0 NKT [g] - 9,9 Węglowodany [g] - 299,5 Cukry proste [g] - 58,0 Błonnik [g] - 33,5 Sód [mg] - 2310	Wartość energetyczna [kcal] - 1958,1 Białko [g] - 107,1 Tłuszcz [g] - 60,3 NKT [g] - 14,8 Węglowodany [g] - 219,8 Cukry proste [g] - 56,3 Błonnik [g] - 51,5 Sód [mg] - 2267	Wartość energetyczna [kcal] – 2031,4 Białko [g] – 111,4 Tłuszcz [g] – 48,6 NKT [g] – 13,7 Węglowodany [g] – 299,2 Cukry proste [g] – 57,7 Sód [mg] – 2035 Błonnik [g] – 33,5

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: 12.11.2026, czwartek

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

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żołty – 50g (7) pomidor – 55g Jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) serek grani – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) pomidor bez skórki – 55g jabłko gotowane – 100g G	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żołty – 50g (7) pomidor – 55g Jabłko – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek grani – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) pomidor bez skórki – 55g jabłko gotowane – 100g G
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa brokułowa – 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Duszony schab wieprzowy w sosie własnym – 120g (1) D Modra kapusta na ciepło z olejem rzepakowym – 300g G	Zupa brokułowa – 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym – 120g (1,7,9) G Gotowane buraczki – 300g G	Zupa brokułowa – 350g (7,9) G Ziemniaki – 150g G Duszony schab wieprzowy w sosie własnym – 120g (1) D Modra kapusta na ciepło z olejem rzepakowym – 300g G **Podwieczorek** Sałatka z makaronem brązowym z warzywami i serem – 150g (1,7)	Zupa pietruszkowa – 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym – 120g (1,7,9) G Gotowane buraczki – 300g G
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 15g (7) serek kanapkowy – 30g (3,7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) ogórek kiszony – 60g; rzodkiewka – 10g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) serek kanapkowy – 40g (3,7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) serek kanapkowy – 30g (3,7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) ogórek kiszony – 60g; rzodkiewka – 10g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 40g (3,7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) pomidor – 60g(bez skórki)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2037,0 Białko [g] – 107,8 Tłuszcz [g] – 59,8 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 248,5 Cukry proste [g] – 58,6 Sód [mg] – 1690 Błonnik [g] – 45,5	Wartość energetyczna [kcal] – 2044,7 Białko [g] – 110,3 Tłuszcz [g] – 36,8 NKT [g] – 9,8 Węglowodany [g] – 294,3 Cukry proste [g] – 57,7 Sód [mg] – 2670 Błonnik [g] – 31,5	Wartość energetyczna [kcal] – 2040,0 Białko [g] – 107,8 Tłuszcz [g] – 59,8 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 228,5 Cukry proste [g] – 58,6 Sód [mg] – 1690 Błonnik [g] – 50,5	Wartość energetyczna [kcal] – 2002,1 Białko [g] – 110,3 Tłuszcz [g] – 36,7 NKT [g] – 13,9 Węglowodany [g] – 293,6 Cukry proste [g] – 57,7 Sód [mg] – 2480 Błonnik [g] – 31,5

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: 13.11.2026, piątek

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

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 15g (7) serek żółty – 30g (7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) papryka – 50g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) twarożek z koperkiem – 40g (7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) pomidor – 50g (bez skórki) jabłko pieczone – 100g P	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło – 15g (7) serek kanapkowy – 30g (7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) papryka – 50g jabłko – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) twarożek z koperkiem – 40g (7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) pomidor – 50g (bez skórki) jabłko pieczone – 100g P
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa pieczarkowa - 350g (7,9) G Makaron z warzywami, soczewicą w sosie słodko kwaśnym – 550g (1) D	Zupa grysikowa - 350g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Delikatny gzik – 120g (7) Gotowane warzywa – 300g G	Zupa pieczarkowa - 350g (7,9) G Makaron brązowy z warzywami, soczewicą w sosie słodko kwaśnym – 550g (1) D **Podwieczorek** Kefir naturalny – 100g (7) .	Zupa grysikowa - 350g (1,7,9) G Ziemniaki – 300g G Delikatny gzik – 120g (7) Gotowane warzywa – 300g G
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 15g (7) dżem – 25g wędlina drobiowa– 60g (9,10) ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) dżem – 25g wędlina drobiowa– 70g (9,10) pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żółty – 60g (7) ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) dżem – 25g wędlina drobiowa– 70g (9,10) pomidor – 60g (bez skórki)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2071,9 Białko [g] – 105,8 Tłuszcz [g] – 60,4 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 248,0 Cukry proste [g] – 60,7 Sód [mg] – 1690 Błonnik [g] – 46,5	Wartość energetyczna [kcal] – 1875,0 Białko [g] – 111,6 Tłuszcz [g] – 48,1 NKT [g] – 9,6 Węglowodany [g] – 296,1 Cukry proste [g] – 60,7 Sód [mg] – 2670 Błonnik [g] – 34,5	Wartość energetyczna [kcal] – 2079,9 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 64,3 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 259,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] – 1770 Błonnik [g] – 52,0	Wartość energetyczna [kcal] – 1990,4 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 52,5 NKT [g] – 13,9 Węglowodany [g] – 329,5 Cukry proste [g] – 62,0 Sód [mg] – 2750 Błonnik [g] – 36,0

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: 14.11.2026, sobota

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

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 250g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 15g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek z pomidorami – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) pomidor – 50g
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa ziemniaczana z natką pietruszki - 350g (7,9) G Ryż – 200g G Leczo warzywne z mielonym mięsem drobiowym – 400g G	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki - 350g (7,9) G Ryż – 200g G Gotowany kurczak w sosie potrawkowym – 120g (1,7,9) G Gotowane buraczki – 300g G	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki - 350g (7,9) G Ryż brązowy – 150g G Leczo warzywne z mielonym mięsem drobiowym – 400g G **Podwieczorek** Maślanka naturalna – 100g (7)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki - 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowany kurczak w sosie potrawkowym – 120g (1,7,9) G Gotowane buraczki – 300g G
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 15g (7) pasta rybna – 50g (4,7) ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) delikatna pasta rybna – 50g (4,7) pomidor bez skórki – 60g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) pasta rybna – 50g (4,7) ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) delikatna pasta rybna – 50g (4,7) pomidor bez skórki – 60g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 1963,9 Białko [g] – 74,7 Tłuszcz [g] – 59,2 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 221,2 Cukry proste [g] – 49,1 Sód [mg] – 1999 Błonnik [g] – 44,1	Wartość energetyczna [kcal] – 2026,9 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 43,5 NKT [g] – 9,6 Węglowodany [g] – 287,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 1887 Błonnik [g] – 35,6	Wartość energetyczna [kcal] – 2053,9 Białko [g] – 103,9 Tłuszcz [g] – 59,2 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 221,2 Cukry proste [g] – 49,1 Sód [mg] – 2011 Błonnik [g] – 49,1	Wartość energetyczna [kcal] – 1984,3 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 43,6 NKT [g] – 13,7 Węglowodany [g] – 287,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 1890 Błonnik [g] – 35,6

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: 15.11.2026, niedziela

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

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 15g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) rzodkiewka – 10g pomidor – 45g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) pomidor – 60g (bez skórki) jabłko pieczone – 100g P	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) rzodkiewka – 10g pomidor – 45g jabłko – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 25g wędlina drobiowa– 70g (9,10) pomidor – 60g (bez skórki) jabłko pieczone – 100g P
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Rosół z makaronem - 350g (1,9) G Ziemniaki – 200g G Pieczona łopatka wieprzowa w sosie czosnkowym – 120g (1,7,9) P Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 300g	Rosół z makaronem - 350g (1,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Gotowana marchewka– 300g G	Rosół z makaronem brązowy - 350g (1,9) G Ziemniaki – 150g G Pieczona łopatka wieprzowa w sosie czosnkowym – 120g (1,7,9) P Surówka z marchewki z olejem słonecznikowym – 300g **Podwieczorek** Sałatka z ryżem brązowym z warzywami i serem – 150g (7)	Rosół z makaronem - 350g (1,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Gotowana marchewka– 300g G
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 15g (7) kanapkowa pasta z fasoli – 40g wędlina wieprzowa– 60g (9,10) papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) twaróg – 60g (7) wędlina wieprzowa– 40g (9,10) pomidor – 50g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) kanapkowa pasta z fasoli – 40g wędlina wieprzowa– 60g (9,10) papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twaróg – 60g (7) wędlina wieprzowa– 40g (9,10) pomidor – 50g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2017,5 Białko [g] – 72,9 Tłuszcz [g] – 59,2 NKT [g] – 14,5 Węglowodany [g] – 247,0 Cukry proste [g] – 58,4 Sód [mg] – 2049 Błonnik [g] – 47,2	Wartość energetyczna [kcal] – 2007,0 Białko [g] – 91,8 Tłuszcz [g] – 40,8 NKT [g] – 9,5 Węglowodany [g] – 304,2 Cukry proste [g] – 58,0 Sód [mg] – 1873 Błonnik [g] – 34,6	Wartość energetyczna [kcal] – 1974,3 Białko [g] – 110,7 Tłuszcz [g] – 58,7 NKT [g] – 14,6 Węglowodany [g] – 194,9 Cukry proste [g] – 50,6 Sód [mg] – 2043 Błonnik [g] – 48,5	Wartość energetyczna [kcal] – 2009,1 Białko [g] – 92,2 Tłuszcz [g] – 43,2 NKT [g] – 13,7 Węglowodany [g] – 304,2 Cukry proste [g] – 57,7 Sód [mg] – 1877 Błonnik [g] – 34,5

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: 16.11.2026, poniedziałek

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

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 15g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) miód – 25g wędlina drobiowa– 70g (9,10) pomidor – 50g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) ser żółty – 60g (7) wędlina drobiowa– 40g (9,10) pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 25g wędlina drobiowa– 70g (9,10) pomidor – 50g (bez skórki)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa ogórkowa - 350g (7,9) G Kasza bulgur – 200g (1) G Duszony gulasz z soczewicą i pieczarkami – 120g D Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 300g G	Zupa cukiniowa - 350g (7,9) G Kasza kuskus – 200g (1) G Gotowany gulasz drobiowy – 120g G Gotowane buraczki– 300g G	Zupa ogórkowa - 350g (7,9) G Kasza bulgur – 150g (1) G Duszony gulasz z soczewicą i pieczarkami – 120g D Surówka z buraczków surowych z olejem rzepakowym – 300g **Podwieczorek** Jogurt naturalny – 100g (7)	Zupa cukiniowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowany gulasz drobiowy – 120g G Gotowane buraczki– 300g G
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 15g (7) sałatka makaronowa z warzywami i serem – 250g (1,7) wędlina drobiowa – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 15g (7) sałatka makaronowa z warzywami i serem – 250g (1,7) wędlina drobiowa – 30g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło – 15g (7) sałatka makaronowa z makaronem brązowym warzywami i serem – 250g (1,7) wędlina drobiowa – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) pomidor bez skórki – 60g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] - 2197,6 Białko [g] - 115,5 Tłuszcz [g] - 63,6 NKT [g] - 15,0 Węglowodany [g] - 271,6 Cukry proste [g] - 52,7 Błonnik [g] - 48,6 Sód [mg] - 2300	Wartość energetyczna [kcal] - 2224,2 Białko [g] - 105,9 Tłuszcz [g] - 45,5 NKT [g] - 10,1 Węglowodany [g] - 331,4 Cukry proste [g] - 52,4 Błonnik [g] - 36,1 Sód [mg] - 2259	Wartość energetyczna [kcal] - 2141,8 Białko [g] - 123,5 Tłuszcz [g] - 63,6 NKT [g] - 15,0 Węglowodany [g] - 221,2 Cukry proste [g] - 44,7 Błonnik [g] - 49,6 Sód [mg] - 2300	Wartość energetyczna [kcal] – 2131,0 Białko [g] – 100,5 Tłuszcz [g] – 46,6 NKT [g] – 13,2 Węglowodany [g] – 331,0 Cukry proste [g] – 52,1 Sód [mg] – 2004 Błonnik [g] – 36,1

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



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