

DIETA PODSTAWOWA							
Data	25.03.2026	26.03.2026	27.03.2026	28.03.2026	29.03.2026	30.03.2026	31.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 30g (7) Dżem 20g Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Mus owocowy 1szt	Płatki owsiane na mleku 350g (1d,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Twarożek 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 100g (1a,d,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy gotowany w sosie pomidorowym 300g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Marchewka gotowane 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 150g (1a,3,9) Surówka z buraczków 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2211kcal; B: 67g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 44g; W: 291g w tym cukry: 30g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2203kcal; B: 81g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 258g w tym cukry: 28g; Bł: 33g; Sól: 6g	E: 2312kcal; B: 72g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 45g; W: 306g w tym cukry: 28g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2208kcal; B: 89g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 258g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2185kcal; B: 78g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 276g w tym cukry: 34g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA							
Data	1.04.2026	2.04.2026	3.04.2026	4.04.2026	5.04.2026	6.04.2026	7.04.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Herbatniki 40g	Makaron na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 20g	Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (350g (7)) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Kiełbasa biała 80g (1a,d,3,7,9,10) Jajko w sosie koperkowym 70g (3,10) Paszтет 50g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Babka 100g (1a,3)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (7) Galaretką drobiowa 200g Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Sernik 100g (1,3,7)	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Kluski śląskie 200g (1a,3) Sos jarzynowy 70g (1a) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (1a,3) Marchewka oprószana 150g (1a) Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Galaretką owocowa 200g	Żurek 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Budyń 250g (7)	Rosół 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 50g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Pieczeń rzymska 70g (1,3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 15g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,9,10) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2251kcal; B: 87g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 313g w tym cukry: 38g; Bł: 23g; Sól: 6g	E: 2439kcal; B: 69g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 47g; W: 322g w tym cukry: 18g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 2089kcal; B: 78g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 285g w tym cukry: 27g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2087kcal; B: 79g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 273g w tym cukry: 36g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2802kcal; B: 102g; T: 117g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 320g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2546kcal; B: 136g; T: 114g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 235g w tym cukry: 23g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2632kcal; B: 102g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 328g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	25.03.2026	26.03.2026	27.03.2026	28.03.2026	29.03.2026	30.03.2026	31.03.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek wiejski 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Twarożek 50g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 1szt (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Polędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Serek wiejski 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 100g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek wiejski 150g (7)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy gotowany w sosie pomidorowym 300g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie (8c)	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy duszony 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150 (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g (7) jabłko 1szt
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 1992kcal; B: 71g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 46g; W: 217g w tym cukry: 17g; Bł: 35g; Sól: 6g	E: 1832kcal; B: 83g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 163g w tym cukry: 21g; Bł: 27g; Sól: 6g	E: 1869kcal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 184g w tym cukry: 26g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1920kcal; B: 73g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 178g w tym cukry: 16g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1728kcal; B: 86g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 163g w tym cukry: 27g; Bł: 26g; Sól: 5g
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	1.04.2026	2.04.2026	3.04.2026	4.04.2026	5.04.2026	6.04.2026	7.04.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8c)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek wiejski z warzywami 130g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 15g (7) Kiełbasa biała 80g (1,3,7,9,10) Jajko w sosie chrzanowym 70g (3,10) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 15g (7) Galaretka drobiowa 200g Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)
Obiad/Po-dwieczor-ek	Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Filet w jarzynach 100g (9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Kasza jęczmienna z warzywami 350g (1c,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (1a,3) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Żurek 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1a,3) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 50g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Pasta z jaj i makreli z zieleniną 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 15g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Pieczeń rzymska 70g (1,3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 15g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,9,10) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 1783kcal; B: 68g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 210g w tym cukry: 23g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 1904kcal; B: 89g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 185g w tym cukry: 13g; Bł: 22g; Sól: 6g	E: 1758kcal; B: 79g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 170g w tym cukry: 19g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 1943kcal; B: 90g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 204g w tym cukry: 10g; Bł: 25g; Sól: 6g	E: 2802kcal; B: 102g; T: 117g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 320g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2546kcal; B: 136g; T: 114g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 23g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2004kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g
------------------	--	--	--	--	--	--	---

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.