

DIETA PODSTAWOWA							
Data	6.05.2026	7.05.2026	8.05.2026	9.05.2026	10.05.2026	11.05.2026	12.05.2026
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 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Płatki owsiane na mleku 350g (1d,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) 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 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Kasza manna na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pastaz jaj 50g (3,10) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
	Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Jabłko suszone 17g	Jogurt naturalny 110 (7)	Jabłko 1szt	Smoothie 330g	Jabłko 1szt chrupki kukurydziane 30g	Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna (1c) Gulasz wieprzowy duszony 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1a,3,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml
	Mus owocowy 200g	Jogurt owocowy 110g (7)	Smoothie 330g	Galaretka owocowa 250g	Mus owocowy 1szt	Kisiel 250ml	Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1a,d,6,7,10,12) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pastaz jaj i wędliny z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,6,7,10,12) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2344kcal; B: 80g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 315g w tym cukry: 37g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2431kcal; B: 85g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 344g w tym cukry: 20g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2354kcal; B: 83g; T: 99g; Kw. tł. nas.: 53g; W: 274g w tym cukry: 37g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2142kcal; B: 61g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 319g w tym cukry: 39g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2367kcal; B: 69g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 318g w tym cukry: 39g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 1994kcal; B: 83g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 219g w tym cukry: 42g; Bł: 30g; Sól: 5g

DIETA PODSTAWOWA							
Data	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt Herbatniki 40g</p>	<p>Makaron na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko suszone 20g</p>	<p>Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jogurt naturalny 110g (7)</p>	<p>Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)</p> <p>Banan 1szt</p>	<p>Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt</p>	<p>Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (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</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g (9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt owocowy 100g (7)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 100g Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)</p>	<p>Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (1a,3) Marchewka oprószana 150g (1a) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Galaretka owocowa 200g</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Mus owocowy 1szt</p>	<p>Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Budyń 250g (7)</p>	<p>Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g (7)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>
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: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; 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	6.05.2026	7.05.2026	8.05.2026	9.05.2026	10.05.2026	11.05.2026	12.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Twarożek 50g (7) Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110 (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) 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 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy duszony 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Serek wiejski 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z warzywami 350g (9) Woda z cytryną 200ml Serek wiejski 150g	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek wiejski 150g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1a,3,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1a,d,6,7,10,12) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,6,7,10,12) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2070kcal; B: 87g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 213g w tym cukry: 20g; Bł: 33g; Sól: 6g	E: 1772kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 191g w tym cukry: 9g; Bł: 26g; Sól: 6g	E: 1897kcal; B: 54g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 33g; Sól: 4g	E: 1816kcal; B: 86g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 47g; W: 174g w tym cukry: 22g; Bł: 24g; Sól: 6g	E: 1920kcal; B: 73g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 178g w tym cukry: 16g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2187kcal; B: 81g; T: 91g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 246g w tym cukry: 21g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 1705kcal; B: 65g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 159g w tym cukry: 26g; Bł: 35g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (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 10g (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 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) 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 (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) 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 10g (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
Obiad/Podwieczorek	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g (9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 150g (1a,9) Fasolka szparagowa 150g 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 kiszonej 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 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 Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	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 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (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 10g (7) Ser żółty 50g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i makreli z zieleniną 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (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: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	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.**