

| DIETA PODSTAWOWA | | | | | | | |
|------------------------|--|---|---|--|---|--|--|
| Data | 8.04.2026 | 9.04.2026 | 10.04.2026 | 11.04.2026 | 12.04.2026 | 13.04.2026 | 14.04.2026 |
| Rodzaj posiłku | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie/II śniadanie | <p>Kasza manna na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 20g Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)</p> <p>Banan 1szt</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 350g (1d,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Kiełbasa biała 80g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko suszone 17g</p> | <p>Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jogurt naturalny 110 (7)</p> | <p>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</p> <p>Jabłko 1szt</p> | <p>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</p> <p>Smoothie 330g</p> | <p>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</p> <p>Jabłko 1szt</p> | <p>Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) 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</p> <p>Banan 1szt</p> |
| Obiad/Podwieczorek | <p>Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Makaron 200g (1a) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1a,9) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Mus owocowy 200g</p> | <p>Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt owocowy 110g (7)</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Smoothie 330g</p> | <p>Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Galaretka owocowa 250g</p> | <p>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</p> <p>Mus owocowy 1szt</p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Pulpet wieprzowy gotowany w sosie jarzynowym 150g (1a,3,9) Surówka z buraczków 150g (9) Woda z cytryną 200ml Budyń 300ml (7)</p> | <p>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</p> <p>Jogurt naturalny 110g (7) chrupki kukurydziane 30g</p> |
| Kolacja | <p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p> | <p>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</p> | <p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (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 15g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p> |
| Wartość odżywcza | E: 2401kcal; B: 87g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 315g w tym cukry: 36g; Bł: 21g; Sól: 4g | E: 1924kcal; B: 75g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 212g w tym cukry: 24g; Bł: 22g; Sól: 5g | E: 2272kcal; B: 65g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 330g w tym cukry: 34g; Bł: 23g; Sól: 4g | 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 |

| DIETA PODSTAWOWA | | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| Data | 15.04.2026 | 16.04.2026 | 17.04.2026 | 18.04.2026 | 19.04.2026 | 20.04.2026 | 21.04.2026 |
| 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 15g (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 15g (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 15g (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 (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)</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 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</p> |
| Obiad/Podwieczorek | <p>Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt owocowy 100g (7)</p> | <p>Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Kopytka 200g (1a,3) Sos jarzynowy 70g (1a) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) 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 15g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p> | <p>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</p> | <p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 50g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p> | <p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 15g (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 15g (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 | 8.04.2026 | 9.04.2026 | 10.04.2026 | 11.04.2026 | 12.04.2026 | 13.04.2026 | 14.04.2026 |
| Rodzaj posiłku | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek | Wtorek |
| Śniadanie/II śniadanie | Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Twarożek 50g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) | Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml | Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml | Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Szynka 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) | 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 | 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) | Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 1g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml |
| | Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c) | Serek wiejski 150g (7) | Jogurt naturalny 110 (7) | Serek wiejski 150g (7) | Jogurt naturalny 100g (7) | Jogurt naturalny 150g (7) | Serek wiejski 150g (7) |
| Obiad/Podwieczorek | Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Makaron razowy 200g (1a) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1a,9) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml | Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml | Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ryż z warzywami 350g (9) 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 | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (c) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml | 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 |
| | Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12) | Jogurt naturalny 110g (7) | Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12) | Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12) | Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12) | Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12) | Jogurt naturalny 110g (7) jabłko 1szt |
| Kolacja | Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml | Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 15g (7) Paszтет 50g (1a,d,6,7,10,12) 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: 2002kcal; B: 76g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 225g w tym cukry: 18g; Bł: 29g; Sól: 4g | E: 1800kcal; B: 79g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 167g w tym cukry: 20g; Bł: 25g; Sól: 6g | E: 1962kcal; B: 62g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 252g w tym cukry: 12g; Bł: 26g; Sól: 4g | 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 |

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Data | 15.04.2026 | 16.04.2026 | 17.04.2026 | 18.04.2026 | 19.04.2026 | 20.04.2026 | 21.04.2026 |
| 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 | 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 | 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 | 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) | 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 | 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) | 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) | Serek wiejski z warzywami 130g (7) | Jogurt naturalny 110g (7) | Serek Grani 150g (7) | Serek Grani 150g (7) | Jogurt naturalny 150g (7) | Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c) |
| Obiad/Podwieczorek | Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Filet w jarzynach 100g (9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml | Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna z warzywami 350g (1c,9) Woda z cytryną 200ml | Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (1a,3) Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda z cytryną 200ml | Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml | Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml | Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml | 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 100g (7) | Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12) | Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c) | Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12) | Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12) | Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12) | 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 (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 15g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml |
| | 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.**