

DIETA PODSTAWOWA							
Data	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026
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 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)</p> <p>Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (1d,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko suszone 17g</p>	<p>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</p> <p>Jogurt naturalny 110 (7)</p>	<p>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)</p> <p>Jabłko 1szt</p>	<p>Kasza manna na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pastą z jaj 50g (3,10) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>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)</p> <p>Jabłko 1szt chrupki kukurydziane 30g</p>	<p>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</p> <p>Banan 1szt</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Mus owocowy 200g</p>	<p>Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c,9) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt owocowy 110g (7)</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1a) 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>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</p> <p>Kisiel 250ml</p>	<p>Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1a,3,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt naturalny 110g (7)</p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 60g (1a,d,6,7,10,12) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет 50g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>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</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pastą z jaj i wędliny z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>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</p>
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	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026	31.05.2026	1.06.2026	2.06.2026
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,3,4) 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	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026	
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml	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)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	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)	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)	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	Jabłko 1sz	Jogurt naturalny 110 (7)	Jabłko 1szt	Jogurt naturalny 100g (7)	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	
Obiad/Podwieczorek	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c,9) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 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	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	
	Serek wiejski 150g	Jogurt naturalny 110g (7)	Serek wiejski 150g (7)	Serek wiejski 150g	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Serek wiejski 150g (7)	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) Szynka 60g (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	
	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	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026	31.05.2026	1.06.2026	2.06.2026
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 orzechy włoskie 30g (8c)
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,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 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 z zieleniną 70g (3,0) 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.