

DIETA PODSTAWOWA							
Data	22.04.2026	23.04.2026	24.04.2026	25.04.2026	26.04.2026	27.04.2026	28.04.2026
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) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Dżem 20g Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	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 Jabłko suszone 17g	Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Miód 20g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110 (7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1a,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 Smoothie 330g	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) Jabłko 1szt chrupki kukurydziane 30g	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 Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa kalafiorowa 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 Mus owocowy 200g	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 110g (7)	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Galaretka owocowa 250g	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Zraz schabowy w sosie jarzynowym 150g (1a,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 250ml	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 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) Paszтет 50g (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) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70g (1a,d,6,7,10,12) 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) Pasta z jaj z zieleciną 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: 2303kcal; B: 79g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 309g w tym cukry: 35g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 83g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 235g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 5g	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: 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	29.04.2026	30.04.2026	1.05.2026	2.05.2026	3.05.2026	4.05.2026	5.05.2026
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 (350g (7)) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (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 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	22.04.2026	23.04.2026	24.04.2026	25.04.2026	26.04.2026	27.04.2026	28.04.2026
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 Serek wiejski 150g	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Ogórek 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) 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 10g (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 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 kalafiorowa 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 jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g (7)	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 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)	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Zraz schabowy w sosie jarzynowym 150g (1a,3,9) 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) Paszтет 50g (1a,d,6,7,10,12) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1a,3,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (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 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 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: 2070kcal; B: 87g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 213g w tym cukry: 20g; Bł: 33g; Sól: 6g	E: 1932kcal; B: 91g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 188g w tym cukry: 18g; Bł: 30g; 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: 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	29.04.2026	30.04.2026	1.05.2026	2.05.2026	3.05.2026	4.05.2026	5.05.2026
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) 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 (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.**