



Data: 8.10.2026, czwartek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek grani – 20g (7) wędlina drobiowa – 50g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) serek grani – 20g (7) wędlina drobiowa – 50g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło – 20g (7) serek grani – 20g (7) wędlina drobiowa – 50g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) wędlina drobiowa– 70g (9,10) miód – 25g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g
Obiad Zupa fasolowa - 350g (9) G Ziemniaki – 200g G Gotowany pulpet wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,3,7,9) G Surówka z gotowanych buraczków z olejem rzepakowym – 300g G	Obiad Zupa grysikowa - 350g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowany pulpet wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,3,7,9) G Gotowane buraczki – 300g G	Obiad Zupa fasolowa - 350g (9) G Ziemniaki – 150g G Gotowany pulpet wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,3,7,9) G Surówka z gotowanych buraczków z olejem rzepakowym – 300g G Podwieczorek Serek homo naturalny z warzywami – 200g (7)	Obiad Zupa grysikowa - 350g (1,7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowany pulpet wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (1,3,7,9) G Gotowane buraczki – 300g G
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) pasta rybna – 50g (3,4,7) pomidor – 30g papryka – 30g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) delikatna pasta rybna – 50g (3,4,7) pomidor – 60g(bez skórki)	Kolacja Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) pasta rybna – 50g (3,4,7) pomidor – 30g papryka – 30g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek z koperkiem – 50g (7) delikatna pasta rybna – 50g (3,4,7) pomidor – 60g(bez skórki)
Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2049,3 Białko [g] – 106,3 Tłuszcz [g] – 64,3 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 229,7 Cukry proste [g] – 50,1 Sód [mg] – 1714 Błonnik [g] – 46,1	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2078,6 Białko [g] – 111,6 Tłuszcz [g] – 65,5 NKT [g] – 16,6 Węglowodany [g] – 277,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2694 Błonnik [g] – 33,6	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2049,3 Białko [g] – 106,3 Tłuszcz [g] – 64,3 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 209,7 Cukry proste [g] – 48,1 Sód [mg] – 1714 Błonnik [g] – 49,1	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 1978,6 Białko [g] – 111,6 Tłuszcz [g] – 58,5 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 277,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2694 Błonnik [g] – 33,6

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 9.10.2026, piątek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 25g wędlina drobiowa– 70g (9,10) sałata - 5g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 25g twaróg – 70g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik - 350g (1,9) Ziemniaki – 200g G Miruna pieczona w sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7,9) P Surówka z kiszanej kapusty z olejem słonecznikowym – 300g	Zupa kukiniowa - 350g (7,9) Ziemniaki – 200g G Miruna gotowana w sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7,9) G Gotowana marchewka – 300g G	Zupa krupnik - 350g (1,9) Ziemniaki – 150g G Miruna pieczona w sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7,9) P Surówka z kiszanej kapusty z olejem słonecznikowym – 300g	Zupa kukiniowa - 350g (7,9) Ziemniaki – 300g G Miruna gotowana w sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7,9) G Gotowana marchewka – 300g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) sałata z pomidorkami bez skórki – 60g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z pietruszką – 50g (3,7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) sałata z pomidorkami bez skórki – 60g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2049,3 Białko [g] – 106,3 Tłuszcz [g] – 64,3 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 229,7 Cukry proste [g] – 50,1 Sód [mg] – 1704 Błonnik [g] – 46,1	Wartość energetyczna [kcal] – 2078,6 Białko [g] – 111,6 Tłuszcz [g] – 65,5 NKT [g] – 16,6 Węglowodany [g] – 277,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2014 Błonnik [g] – 33,6	Wartość energetyczna [kcal] – 2049,3 Białko [g] – 106,3 Tłuszcz [g] – 64,3 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 209,7 Cukry proste [g] – 48,1 Sód [mg] – 1734 Błonnik [g] – 49,1	Wartość energetyczna [kcal] – 1978,6 Białko [g] – 111,6 Tłuszcz [g] – 58,5 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 277,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2014 Błonnik [g] – 33,6

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 10.10.2026, sobota

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) G serek kanapkowy – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) sałata – 5g papryka – 60g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) G twaróg – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) G serek kanapkowy – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z warzywami – 50g (3,7) serek kanapkowy – 20g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa buraczkowa - 350g (7,9) G Ryż – 200g G Kurczak po meksykańsku z fasolą, warzywami i olejem rzepakowym – 300g D	Zupa buraczkowa - 350g (7,9) G Ryż – 200g G Gotowany gulasz drobiowy – 120g G Gotowane warzywa – 300g G	Zupa buraczkowa - 350g (7,9) G Ryż brązowy – 150g G Kurczak po meksykańsku z fasolą, warzywami i olejem rzepakowym – 300g D Podwieczorek Maślanka naturalna – 100g (7)	Zupa ziemniaczana - 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowany gulasz drobiowy – 120g G Gotowane warzywa – 300g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) serek biały – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) serek biały – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2094,4 Białko [g] – 86,2 Tłuszcz [g] – 63,6 NKT [g] – 19,5 Węglowodany [g] – 239,7 Cukry proste [g] – 50,1 Sód [mg] – 1914 Błonnik [g] – 46,1	Wartość energetyczna [kcal] – 2099,4 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 44,5 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 289,5 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2025 Błonnik [g] – 32,6	Wartość energetyczna [kcal] – 2064,6 Białko [g] – 115,2 Tłuszcz [g] – 63,6 NKT [g] – 19,5 Węglowodany [g] – 239,7 Cukry proste [g] – 50,1 Sód [mg] – 1923 Błonnik [g] – 48,1	Wartość energetyczna [kcal] – 1999,4 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 38,3 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 289,5 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2023 Błonnik [g] – 32,6

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 11.10.2026, niedziela

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 70g (7) pomidor –40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) dżem – 25g serek wiejski – 70g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna drobiowa– 50g (9,10) ser żółty – 40g (7) pomidor –40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 25g serek wiejski - 70g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak - 350g (9) G Ziemniaki – 200g G Pieczone pałka z kurczaka w sosie potrawkowym – 120g (1,7,9) P Gotowana marchewka z olejem rzepakowym – 300g G	Zupa ryżowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana pałka z kurczaka w sosie potrawkowym – 120g (1,7,9) G Gotowana marchewka – 300g G	Kapuśniak - 350g (9) G Ziemniaki – 150g G Pieczone pałka z kurczaka w sosie potrawkowym – 120g (1,7,9) P Surówka z marchewki z olejem – 300g G	Zupa ryżowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowana pałka z kurczaka w sosie potrawkowym – 120g (1,7,9) G Gotowana marchewka – 300g G
		Podwieczorek Serek homo naturalny – 200g (7)	
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) G serek grani – 40g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) G serek grani – 40g (7) sałata – 5g pomidor – 40g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) G serek grani – 40g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta twarogowa z warzywami – 50g (7) wędlna drobiowa– 60g (9,10) sałata – 5g pomidor – 40g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2035,6 Białko [g] – 74,7 Tłuszcz [g] – 67,3 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 221,2 Cukry proste [g] – 49,1 Sód [mg] – 2024 Błonnik [g] – 44,1	Wartość energetyczna [kcal] – 2098,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 51,6 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 287,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2004 Błonnik [g] – 35,6	Wartość energetyczna [kcal] – 2125,6 Białko [g] – 103,9 Tłuszcz [g] – 67,3 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 221,2 Cukry proste [g] – 49,1 Sód [mg] – 2029 Błonnik [g] – 49,1	Wartość energetyczna [kcal] – 1998,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 45,2 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 287,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 2004 Błonnik [g] – 35,6

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 12.10.2026, poniedziałek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina drobiowa – 50g (9,10) twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 20g ogórek – 40g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina drobiowa – 50g (9,10) sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g jabłko gotowane – 100g G	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina drobiowa – 50g (9,10) twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 20g ogórek – 40g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina drobiowa – 50g (9,10) sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g jabłko gotowane – 100g G
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem - 350g (7,9) G Kasza gryczana – 200g G Duszony gulasz wieprzowy – 120g D Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 200g G	Zupa koperkowa z ryżem - 350g (7,9) G Kasza kuskus – 200g (1) G Gotowany gulasz wieprzowy – 120g G Gotowane buraczki – 200g G	Zupa koperkowa z ryżem brązowym - 350g (7,9) G Kasza gryczana – 150g G Duszony gulasz wieprzowy – 120g D Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 200g G Podwieczorek Serek grani – 150g (7)	Zupa koperkowa z ryżem - 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowany gulasz wieprzowy – 120g G Gotowane buraczki – 300g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina wieprzowa – 50g (9,10) pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina wieprzowa – 50g (9,10) serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina wieprzowa – 50g (9,10) pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) wędlina wieprzowa – 50g (9,10) serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 60g(bez skórki)
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2116,8 Białko [g] – 101,4 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 246,5 Cukry proste [g] – 60,0 Sód [mg] – 1987 Błonnik [g] – 45,5	Wartość energetyczna [kcal] – 2145,7 Białko [g] – 111,4 Tłuszcz [g] – 56,2 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 299,2 Cukry proste [g] – 57,7 Sód [mg] – 2040 Błonnik [g] – 33,5	Wartość energetyczna [kcal] – 1996,8 Białko [g] – 101,4 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 219,5 Cukry proste [g] – 56,0 Sód [mg] – 1997 Błonnik [g] – 51,5	Wartość energetyczna [kcal] – 2045,7 Białko [g] – 111,4 Tłuszcz [g] – 50,2 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 299,2 Cukry proste [g] – 57,7 Sód [mg] – 2035 Błonnik [g] – 33,5

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 13.10.2026, wtorek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żółty – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 55g sałata -5g Jabłko – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek grani – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) sałata – 5g pomidor bez skórki – 55g jabłko gotowane – 100g G	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żółty – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 55g sałata -5g Jabłko – 50g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek grani – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) sałata – 5g pomidor bez skórki – 55g jabłko gotowane – 100g G
Obiad Łagodna zupa meksykańska – 350g (9) G Makaron z warzywami, soczewicą i olejem rzepakowym – 500g (1) G	Obiad Zupa grysikowa - 350g (1,7,9) G Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 500g (1,7) G	Obiad Łagodna zupa meksykańska – 350g (9) G Makaron brązowy z warzywami, soczewicą i olejem rzepakowym – 500g (1) G Podwieczorek Sałatka z makaronem brązowym z warzywami i serem – 150g (1,7)	Obiad Zupa grysikowa - 350g (1,7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowana wieprzowina w sosie marchewkowym – 120g (1,7,9) G Gotowane warzywa– 200g G
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 30g (3,7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) ogórek kiszony – 60g; rzodkiewka – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 40g (3,7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) pomidor – 60g(bez skórki)	Kolacja Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 30g (3,7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) ogórek kiszony – 60g; rzodkiewka – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 40g (3,7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) pomidor – 60g(bez skórki)
<u>Posumowanie dnia:</u> Wartość energetyczna [kcal] – 2108,7 Białko [g] – 107,8 Tłuszcz [g] – 67,9 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 248,5 Cukry proste [g] – 58,6 Sód [mg] – 1690 Błonnik [g] – 45,5	<u>Posumowanie dnia:</u> Wartość energetyczna [kcal] – 2116,4 Białko [g] – 110,3 Tłuszcz [g] – 44,9 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 294,3 Cukry proste [g] – 57,7 Sód [mg] – 2670 Błonnik [g] – 31,5	<u>Posumowanie dnia:</u> Wartość energetyczna [kcal] – 2111,7 Białko [g] – 107,8 Tłuszcz [g] – 67,9 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 228,5 Cukry proste [g] – 58,6 Sód [mg] – 1690 Błonnik [g] – 50,5	<u>Posumowanie dnia:</u> Wartość energetyczna [kcal] – 2016,4 Białko [g] – 110,3 Tłuszcz [g] – 38,3 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 293,6 Cukry proste [g] – 57,7 Sód [mg] – 2480 Błonnik [g] – 31,5

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 14.10.2026, Środa

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 30g (7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) sałata – 5g papryka – 50g jabłko – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) twarożek z koperkiem – 40g (7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) sałata – 5g pomidor – 50g (bez skórki) jabłko pieczone – 100g P	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 30g (7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) sałata – 5g papryka – 50g jabłko – 50g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) twarożek z koperkiem – 40g (7) wędlina wieprzowa– 60g (9,10) sałata – 5g pomidor – 50g (bez skórki) jabłko pieczone – 100g P
Obiad Zupa ziemniaczana z natką pietruszki - 350g (7,9) G Risotto z kurczakiem i warzywami z olejem rzepakowym – 500g G	Obiad Zupa ziemniaczana z natką pietruszki - 350g (7,9) G Delikatne risotto z kurczakiem i warzywami z olejem rzepakowym – 500g G	Obiad Zupa ziemniaczana z natką pietruszki - 350g (7,9) G Risotto z ryżem brązowym z kurczakiem i warzywami z olejem rzepakowym – 500g G Podwieczorek Kefir naturalny – 100g (7)	Obiad Zupa ziemniaczana z natką pietruszki - 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowany kurczak w lekkim białym sosie – 120g (1,7,9) G Gotowana marchewka – 200g G
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g wędlina drobiowa– 60g (9,10) sałata – 5g ogórek – 55g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g wędlina drobiowa– 70g (9,10) pomidor – 60g (bez skórki)	Kolacja Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) ser żółty – 60g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) dżem – 25g wędlina drobiowa– 70g (9,10) pomidor – 60g (bez skórki)
Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2143,6 Białko [g] – 105,8 Tłuszcz [g] – 68,5 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 248,0 Cukry proste [g] – 60,7 Sód [mg] – 1690 Błonnik [g] – 46,5	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 1946,7 Białko [g] – 111,6 Tłuszcz [g] – 56,2 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 296,1 Cukry proste [g] – 60,7 Sód [mg] – 2670 Błonnik [g] – 34,5	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2151,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 259,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sód [mg] – 1770 Błonnik [g] – 52	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 54,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 329,5 Cukry proste [g] – 62 Sód [mg] – 2750 Błonnik [g] – 36

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 15.10.2026, czwartek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 250g (7) G Chleb żyty – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) sałata – 5g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek z pomidorami – 50g (7) wędlina drobiowa– 50g (9,10) sałata – 5g pomidor – 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Pieczona wieprzowina w sosie własnym – 120g (1) P Surówka z kapusty i marchewki z olejem słonecznikowym – 300g	Zupa ryżowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G Gotowane buraczki – 300g G	Zupa ogórkowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 150g G Pieczona wieprzowina w sosie własnym – 120g (1) P Surówka z kapusty i marchewki z olejem słonecznikowym – 300g Podwieczorek Maślanka naturalna – 100g (7)	Zupa ryżowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G Gotowane buraczki – 300g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb żyty – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g (9,10) ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) serek homo – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g (9,10) ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina wieprzowa– 50g (9,10) serek homo – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2035,6 Białko [g] – 74,7 Tłuszcz [g] – 67,3 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 221,2 Cukry proste [g] – 49,1 Sód [mg] – 1999 Błonnik [g] – 44,1	Wartość energetyczna [kcal] – 2098,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 51,6 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 287,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 1887 Błonnik [g] – 35,6	Wartość energetyczna [kcal] – 2125,6 Białko [g] – 103,9 Tłuszcz [g] – 67,3 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 221,2 Cukry proste [g] – 49,1 Sód [mg] – 2011 Błonnik [g] – 49,1	Wartość energetyczna [kcal] – 1998,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 45,2 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 287,9 Cukry proste [g] – 50,8 Sód [mg] – 1890 Błonnik [g] – 35,6

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 16.10.2026, piątek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) rzodkiewka – 10g pomidor – 45g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) pomidor – 60g (bez skórki) jabłko pieczone – 100g P	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina drobiowa– 30g (9,10) rzodkiewka – 10g pomidor – 45g jabłko – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 25g wędlina drobiowa– 70g (9,10) pomidor – 60g (bez skórki) jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Miruna smażona bez panierki – 120g (1,4) S Surówka z kapusty kiszzonej z olejem słonecznikowym – 200g	Zupa pomidorowa z ryżem - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana miruna w sosie szpinakowym – 120g (1,4,7,9) G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym - 350g (7,9) G Ziemniaki – 150g G Miruna smażona bez panierki – 120g (1,4) S Surówka z kapusty kiszzonej z olejem słonecznikowym – 200g Podwieczorek Sałatka z ryżem brązowym z warzywami i serem – 150g (7)	Zupa owocowa - 350g G Ziemniaki – 300g G Gotowana miruna w sosie szpinakowym – 120g (1,4,7,9) G Gotowana marchewka – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z fasoli – 40g wędlina wieprzowa– 60g (9,10) sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twaróg – 60g (7) wędlina wieprzowa– 40g (9,10) sałata – 5g pomidor – 50g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z fasoli – 40g wędlina wieprzowa– 60g (9,10) sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twaróg – 60g (7) wędlina wieprzowa– 40g (9,10) sałata – 5g pomidor – 50g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2101,8 Białko [g] – 72,9 Tłuszcz [g] – 66,9 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 246,0 Cukry proste [g] – 58,6 Sód [mg] – 2045 Błonnik [g] – 47,5	Wartość energetyczna [kcal] – 2070,4 Białko [g] – 92,2 Tłuszcz [g] – 48,8 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 304,2 Cukry proste [g] – 57,7 Sód [mg] – 1877 Błonnik [g] – 34,5	Wartość energetyczna [kcal] – 2046,0 Białko [g] – 110,0 Tłuszcz [g] – 66,9 NKT [g] – 19,6 Węglowodany [g] – 195,7 Cukry proste [g] – 50,5 Sód [mg] – 2055 Błonnik [g] – 48,5	Wartość energetyczna [kcal] – 2023,4 Białko [g] – 92,2 Tłuszcz [g] – 44,8 NKT [g] – 14,7 Węglowodany [g] – 304,2 Cukry proste [g] – 57,7 Sód [mg] – 1877 Błonnik [g] – 34,5

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

Data: 17.10.2026, sobota

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA (kod D01)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod D02)	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (kod D03)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod D05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g sałata - 5g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 25g wędlna drobiowa– 70g (9,10) pomidor – 50g (bez skórki) sałata - 5g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 60g (7) wędlna drobiowa– 40g (9,10) pomidor – 50g sałata - 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 250g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 25g wędlna drobiowa– 70g (9,10) pomidor – 50g (bez skórki) sałata - 5g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z soczewicą - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Duszony schab w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) D Surówka z czerwonej kapusty z olejem słonecznikowym – 300g	Zupa jarzynowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowany schab w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Gotowane warzywa– 300g G	Zupa jarzynowa z soczewicą - 350g (7,9) G Ziemniaki – 150g G Duszony schab w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) D Surówka z czerwonej kapusty z olejem słonecznikowym – 300g Podwieczorek Jogurt naturalny – 100g (7)	Zupa marchewkowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 300g G Gotowany schab w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Gotowane warzywa– 300g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlna wieprzowa– 30g (9,10) serek kanapkowy – 50g (7) ogórek kiszony– 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlna wieprzowa– 60g (9,10) pomidor bez skórki – 60g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlna wieprzowa– 30g (9,10) serek kanapkowy – 50g (7) ogórek kiszony– 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlna wieprzowa– 60g (9,10) pomidor bez skórki – 60g
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2237,8 Białko [g] – 110,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,1 Cukry proste [g] – 52,4 Sód [mg] – 2045 Błonnik [g] – 48,6	Wartość energetyczna [kcal] – 2264,4 Białko [g] – 100,5 Tłuszcz [g] – 52,7 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 331,0 Cukry proste [g] – 52,1 Sód [mg] – 2004 Błonnik [g] – 36,1	Wartość energetyczna [kcal] – 2182,0 Białko [g] – 118,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 220,8 Cukry proste [g] – 44,4 Sód [mg] – 2045 Błonnik [g] – 49,6	Wartość energetyczna [kcal] – 2145,3 Białko [g] – 100,5 Tłuszcz [g] – 48,2 NKT [g] – 14,2 Węglowodany [g] – 331,0 Cukry proste [g] – 52,1 Sód [mg] – 2004 Błonnik [g] – 36,1

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie