

**Data: 1.01.2026, czwartek**

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlna – 60g rzodkiewka – 5g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlna – 60g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 90g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlna – 60g rzodkiewka – 5g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlna – 60g rzodkiewka – 5g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlna – 60g rzodkiewka – 5g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlna – 60g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
banan – 100g	banan – 100g	Salatka pomidor z fetą – 150g (7)	Salatka pomidor z fetą – 150g (7)	banan – 100g	banan – 100g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa brokułowa– 300ml (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Bigos z kielbaską – 120g G	Zupa brokułowa– 300ml (1,7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (7) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa brokułowa– 300ml (1,7,9) G Ziemniaki – 150g G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa brokułowa– 300ml (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Bigos z kielbaską – 120g G	Zupa brokułowa– 300ml (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Bigos z kielbaską – 120g G	Zupa marchewkowa– 300ml (1,7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (7) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) pasta drobiowa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) serek grani – 50g (7) pasta drobiowa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 50g pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) pasta drobiowa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) pasta drobiowa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) pasta drobiowa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) serek grani – 50g (7) pasta drobiowa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 50g pomidor – 60g(bez skórki)
				<b>Podwieczorek</b>	
				Serek homo – 150g (7)	
<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>
Wartość energetyczna [kcal] – 2274,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2303,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 60,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 332,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 252,9 Cukry proste [g] – 57,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 53	Wartość energetyczna [kcal] – 2250 Białko [g] – 110,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2305 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 289 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2203,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 50,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 332,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

**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: 2.01.2026, piątek**

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIAŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g pomidor – 50g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 90g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (3,7) sałata – 5g pomidor – 50g (bez skórki)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g	Kefir naturalny – 100g (7)	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa koperkowa – 300g (7,9) G Pieczona ryba z warzywami – 120g (4,9) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa koperkowa – 300g (7,9) G Ryba gotowana w sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywne – 200g G	Zupa koperkowa – 300g (7,9) G Pieczona ryba z warzywami – 120g (4,9) P Ziemniaki – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa koperkowa – 300g (7,9) G Pieczona ryba z warzywami – 120g (4,9) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa koperkowa – 300g (7,9) G Pieczona ryba z warzywami – 120g (4,9) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa koperkowa – 300g (7,9) G Ryba gotowana w sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywne – 200g G
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g ser grani – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło – 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 60g (7) pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 90g (1) masło – 20g (7) wędlina – 30g ser grani – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g ser grani – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g ser grani – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło – 10g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 60g (7) pomidor – 60g (bez skórki)
				<b>Podwieczorek</b>	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>
Wartość energetyczna [kcal] – 2301,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2104,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 60,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 329,5 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 36	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 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 52	Wartość energetyczna [kcal] – 2301,8 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,3 Cukry proste [g] – 60,2 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2301,8 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,3 Cukry proste [g] – 60,2 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 50,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 329,5 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 7 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: 3.01.2026, sobota**

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g;	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) miód – 25g wędlina – 70g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) miód – 25g wędlina – 70g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jabłko – 100g	Jabłko pieczone -100g	Serek homo naturalny z warzywami – 200g (7)	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	Jabłko pieczone -100g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ogórkowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z ciecierzycy z warzywami – 120g G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G	Zupa ryżowa – 300ml (7,9)G Gotowany lekki gulasz z indyka z marchewką – 120g (7) G Kasza kuskus – 200g (1) G Gotowane buraczki – 200g G	Zupa ogórkowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z ciecierzycy z warzywami – 120g G Kasza jęczmienna – 150g (1) G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ogórkowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z ciecierzycy z warzywami – 120g G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G	Zupa ogórkowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z ciecierzycy z warzywami – 120g G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G	Zupa ryżowa – 300ml (7,9)G Gotowany lekki gulasz z indyka z marchewką – 120g (7) G Ziemniaki - 200g G Gotowane buraczki – 200g G
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (7) wędlina – 50g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) wędlina – 60g papryka – 50g ogórek – 40g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 60g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 60g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g
				<b>Podwieczorek</b>	
				Kefir – 100g (7)	
<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>
Wartość energetyczna [kcal] – 2269,7 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,9 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2274,7 Białko [g] – 117,4 Tłuszcz [g] – 48,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 327,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 33	Wartość energetyczna [kcal] – 2269,7 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 261,9 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 52	Wartość energetyczna [kcal] – 3050,45 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 300 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 3050,45 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 300 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7 Białko [g] – 117,4 Tłuszcz [g] – 40,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 327,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 33

**Data: 4.01.2026, niedziela**

**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

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMIĄCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
<b>Śniadanie</b> Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 5g papryka – 60g	<b>Śniadanie</b> Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek wiejski – 50g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	<b>Śniadanie</b> Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 5g papryka – 60g	<b>Śniadanie</b> Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 5g papryka – 60g	<b>Śniadanie</b> Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 5g papryka – 60g	<b>Śniadanie</b> Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z warzywami – 50g (3,7) serek wiejski – 50g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
<b>II Śniadanie</b> Banan – 100g	<b>II Śniadanie</b> Banan – 100g	<b>II Śniadanie</b> Maślanka naturalna – 100g (7)	<b>II Śniadanie</b> Banan – 100g	<b>II Śniadanie</b> Banan – 100g	<b>II Śniadanie</b> Banan – 100g
<b>Obiad</b> Rosół z makaronem – 300g (1,7,9) G Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki – 200g G Kapusta modra na ciepło z olejem rzepakowym – 200g G	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem – 300g (1,7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem brązowym – 300g (1,7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 150g G Kapusta modra na ciepło z olejem rzepakowym – 200g G	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem – 300g (1,7,9) G Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki – 200g G Kapusta modra na ciepło z olejem rzepakowym – 200g G	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem – 300g (1,7,9) G Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki – 200g G Kapusta modra na ciepło z olejem rzepakowym – 200g G	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem – 300g (1,7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G
<b>Kolacja</b> Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 5g	<b>Kolacja</b> Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g	<b>Kolacja</b> Herbata – 250g pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	<b>Kolacja</b> Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g ; sałata – 5g	<b>Kolacja</b> Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g;sałata – 5g	<b>Kolacja</b> Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g
				<b>Podwieczorek</b> Serek wiejski – 150g (7)	
<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>
Wartość energetyczna [kcal] – 2312 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2293,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 64,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2312 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 49,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 54,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

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: 5.01.2026, poniedziałek**

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g dżem – 25g serek topiony - 20g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g dżem – 25g serek kanapkowy - 20g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) wędlina – 70g serek topiony - 40g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g dżem – 25g serek topiony - 20g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g dżem – 25g serek topiony - 20g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) wędlina – 50g dżem – 25g serek kanapkowy - 20g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Banan – 100g	Banan – 100g	Salatka ze świeżych warzyw z serem feta – 150g (7)	Banan – 100g	Banan – 100g	Banan – 100g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik– 300ml (1,7,9) G Duszony kurczak w sosie bazyliowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Surówka z ogórka kiszzonego z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie bazyliowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa– 200g G	Krupnik– 300ml (1,7,9) G Duszony kurczak w sosie bazyliowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 150g G Surówka z ogórka kiszzonego z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Krupnik– 300ml (1,7,9) G Duszony kurczak w sosie bazyliowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Surówka z ogórka kiszzonego z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Krupnik– 300ml (1,7,9) G Duszony kurczak w sosie bazyliowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Surówka z ogórka kiszzonego z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie bazyliowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa– 200g G
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 20g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) serek grani – 70g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) sałata – 5g pomidor – 40g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) wędlina 50 g serek kanapkowy – 20g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina 50 g serek kanapkowy – 20g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina 50 g serek kanapkowy – 20g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) pasta twarogowa z warzywami – 70g (7) miód– 25g sałata – 5g pomidor – 40g
				<b>Podwieczorek</b>	
				Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	
<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>
Wartość energetyczna [kcal] – 2229,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2253,6 Białko [g] – 117,5 Tłuszcz [g] – 69,4 NKT [g] – 16,8 Węglowodany [g] – 317,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2229,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 251,4 Cukry proste [g] – 56,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2929,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2929,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2153,6 Białko [g] – 117,5 Tłuszcz [g] – 59,4 NKT [g] – 16,8 Węglowodany [g] – 317,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

**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: 6.01.2026, wtorek**  
**\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) twarożek z koperkiem – 50g (7) wędlina – 50g sałata – 5g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g;	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) twarożek z koperkiem – 50g (7) wędlina – 50g sałata – 5g pomidor – 50g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jabłko – 100g	Jabłko gotowane – 100g	Serek wiejski – 200g (7)	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	Jabłko gotowane – 100g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kapuśniak – 300ml (9) G Udko z kurczaka pieczone – 120g P Ziemniaki– 200g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g ; .	Zupa grysikowa – 300ml (1,7,9) G Udko z kurczaka gotowane w lekkim sosie szpinakowym – 120g (1,7) G Ziemniaki– 200g G Gotowane buraczki– 200g G ; .	Kapuśniak – 300ml (9) G Udko z kurczaka pieczone – 120g P Ziemniaki– 150g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g ; .	Kapuśniak – 300ml (9) G Udko z kurczaka pieczone – 120g P Ziemniaki– 200g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g ; .	Kapuśniak – 300ml (9) G Udko z kurczaka pieczone – 120g P Ziemniaki– 200g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g ; .	Zupa grysikowa – 300ml (1,7,9) G Udko z kurczaka gotowane w lekkim sosie szpinakowym – 120g (1,7) G Ziemniaki– 200g G Gotowane buraczki– 200g G ; .
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) pasta drobiowa – 40g miód – 25g wędlina – 30g pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) pasta drobiowa – 40g miód – 25g wędlina – 30g pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g
				<b>Podwieczorek</b>	
				Serek homo owocowy – 150g (7)	
<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>
Wartość energetyczna [kcal] – 2274,6 Białko [g] – 92,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,4 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2274,7 Białko [g] – 114,4 Tłuszcz [g] – 48,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 329,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 34	Wartość energetyczna [kcal] – 2244,6 Białko [g] – 121,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,4 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 2590 Białko [g] – 92,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,4 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2590 Białko [g] – 92,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,4 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7 Białko [g] – 114,4 Tłuszcz [g] – 40,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 329,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 34

**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: 7.01.2026, środa**

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMIĄCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszeniczny – 90g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) wędlina – 50g pomidor – 60g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g;	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) wędlina – 50g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g;	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszeniczny – 90g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z pietruszką – 50g (3,7) wędlina – 50g pomidor – 60g (bez skórki)
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jabłko – 100g	Jabłko pieczone – 100g	Serek wiejski z warzywami i słonecznikiem – 150g (7)	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	Jabłko pieczone – 100g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Kawałki mięsa wieprzowego smażone z cebulką – 120g S Ziemniaki – 200g G Surówka z ogórka z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Kawałki mięsa wieprzowego smażone z cebulką – 120g S Ziemniaki – 150g G Surówka z ogórka z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Kawałki mięsa wieprzowego smażone z cebulką – 120g S Ziemniaki – 200g G Surówka z ogórka z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Kawałki mięsa wieprzowego smażone z cebulką – 120g S Ziemniaki – 200g G Surówka z ogórka z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 70g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszeniczny – 90g (1) masło - 20g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 30g sałata – 5g pomidor – 50g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) wędlina – 70g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 70g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 70g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszeniczny – 90g (1) masło - 10g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 30g sałata – 5g pomidor – 50g
				<b>Podwieczorek</b>	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>
Wartość energetyczna [kcal] – 2215,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2273,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 55,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 37	Wartość energetyczna [kcal] – 2305,6 Białko [g] – 110 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 242,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2375,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2375,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 45,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 37

**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: 8.01.2026, czwartek**

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) kielbaska – 70g serek śmietankowy – 40g (7) wędlina – 60g sałata – 5g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) masło - 20g (7) serek śmietankowy – 40g (7) wędlina – 60g sałata – 5g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) kielbaska – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) kielbaska – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) wędlina - 50g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszeniczny – 90g (1) masło - 10g (7) serek śmietankowy – 40g (7) wędlina – 60g sałata – 5g pomidor – 50g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Banan – 100g	Banan – 100g	Mix sałat z sosem vinegret i serem– 100g (7) Pieczywo razowe – 35g (1)	Mix sałat z sosem vinegret i serem– 100g (7) Pieczywo razowe – 35g (1)	Banan – 100g	Banan – 100g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa pieczarkowa – 300g (7,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem– 120g (1,7) G Ryż – 200g G	Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką – 120g (1,7) G Ryż – 200g G Gotowane buraczki – 200g G	Zupa pieczarkowa – 300g (7,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem– 120g (1,7) G Ryż brązowy– 150g G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa pieczarkowa – 300g (7,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem– 120g (1,7) G Ryż – 200g G	Zupa pieczarkowa – 300g (7,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem– 120g (1,7) G Ryż – 200g G	Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb pszeniczny – 90g (1) masło - 20g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb pszeniczny – 90g (1) masło - 10g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 60g (bez skórki)
				<b>Podwieczorek</b>	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>
Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2203,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 60,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 252,9 Cukry proste [g] – 57,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 53	Wartość energetyczna [kcal] – 2250 Białko [g] – 110,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2305 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 289 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2103,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 50,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

**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: 9.01.2026, piątek**

**\*zastrzeżę się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) miód – 25g serek grani – 80g (7) pomidor – 50g (bez skórki) sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło – 10g(7) miód – 25g serek grani – 80g (7) pomidor – 50g (bez skórki) sałata – 5g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Banan – 100g	Banan – 100g	Salatka warzywna z mozzarellą – 100g (7)	Salatka warzywna z mozzarellą – 100g (7)	Banan – 100g	Banan – 100g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa – 300ml (7,9) G Ryba smażona w delikatnej panierce – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa jarzynowa – 300ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie koperkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa jarzynowa – 300ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie koperkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa jarzynowa – 300ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie koperkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa jarzynowa – 300ml (7,9) G Ryba smażona w delikatnej panierce – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa owocowa – 300ml G Gotowana ryba w lekkim sosie koperkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 20g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) wędlina – 50g pomidor bez skórki – 60g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 20g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 20g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 20g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (3,7) wędlina – 50g pomidor bez skórki – 60g
				<b>Podwieczorek</b>	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>
Wartość energetyczna [kcal] – 2259,8 Białko [g] – 109,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2281,4 Białko [g] – 99,3 Tłuszcz [g] – 52,7 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 337,3 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7Błonnik [g] – 36	Wartość energetyczna [kcal] – 2204 Białko [g] – 117,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 229,1 Cukry proste [g] – 51,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 2359,8 Białko [g] – 109,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2359,8 Białko [g] – 109,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2181,4 Białko [g] – 99,3 Tłuszcz [g] – 42,7 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 337,3 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7Błonnik [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: 10.01.2025, sobota**

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina – 50g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 60g (1) chleb razowy - 30g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina – 50g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jabłko – 100g	Jabłko gotowane – 100g	Salatka ze świeżych warzyw z serem żółtym – 150g (7)	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	Jabłko gotowane – 100g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Grochówka – 300g (1,7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 120g G Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy w delikatnym sosie pomidorowym – 120g G Kasza kuskus – 200g (1) G Gotowane buraczki – 200g G	Grochówka – 300g (1,7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 120g G Kasza gryczana – 150g G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Grochówka – 300g (1,7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 120g G Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Grochówka – 300g (1,7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 120g G Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy w delikatnym sosie pomidorowym – 120g G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 90g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 30g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 90g (1) masło - 10g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 60g(bez skórki)
				<b>Podwieczorek</b>	
				Maślanka – 100g (7)	
<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>	<b>Posumowanie dnia:</b>
Wartość energetyczna [kcal] – 2312 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2293,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 64,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2312 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 49,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 54,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

**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