

Data: 1.02.2026, niedziela
***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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 55g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek grani – 50g (7) wędlina – 50g pomidor bez skórki – 55g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 55g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 55g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 55g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek grani – 50g (7) wędlina – 50g pomidor bez skórki – 55g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko	jabłko gotowane	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	jabłko gotowane – 100g G
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z makaronem– 300ml (1,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 120g (1,7,9) G Ryż – 200g G Banan – 200g	Rosół z makaronem– 300ml (1,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 120g (1,7,9) G Ryż – 200g G Banan – 200g	Rosół z makaronem brązowym– 300ml (1,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 120g (1,7,9) G Ryż brązowy– 150g G Gotowane warzywa – 200g G	Rosół z makaronem– 300ml (1,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 120g (1,7,9) G Ryż – 200g G Banan – 200g	Rosół z makaronem– 300ml (1,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 120g (1,7,9) G Ryż – 200g G Banan – 200g	Rosół z makaronem– 300ml (1,9) G Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Banan – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 30g (3,7) wędlina – 60g ogórek kiszony – 60g;	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 40g (3,7) wędlina – 60g pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 30g (3,7) wędlina – 60g ogórek kiszony – 60g;	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 30g (3,7) wędlina – 60g ogórek kiszony – 60g;	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 30g (3,7) wędlina – 60g ogórek kiszony – 60g;	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 40g (3,7) wędlina – 60g pomidor – 60g(bez skórki)
				Podwieczorek	
				Jogurt – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
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] – 58,1 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: 2.02.2026, poniedziałek

*zastępuje 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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 30g (7) wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) twarożek z koperkiem – 40g (7) wędlina – 60g sałata – 5g pomidor – 50g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 30g (7) wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 30g (7) wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 30g (7) wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) twarożek z koperkiem – 40g (7) wędlina – 60g sałata – 5g pomidor – 50g (bez skórki)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P	Salatka ze świeżych warzyw z sosem vinegret – 150g	jabłko – 100g	jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pieczarkowa – 300ml (7,9) G Kotlet schabowy smażony bez panierki z cebulką – 120g S Ziemniaki – 200g G Modra kapusta na ciepło z olejem słonecznikowym – 200g G	Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie lekkim pomidorowo koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa pieczarkowa – 300ml (7,9) G Kotlet schabowy smażony bez panierki z cebulką – 120g S Ziemniaki – 150g G Modra kapusta na ciepło z olejem słonecznikowym – 200g G	Zupa pieczarkowa – 300ml (7,9) G Kotlet schabowy smażony bez panierki z cebulką – 120g S Ziemniaki – 200g G Modra kapusta na ciepło z olejem słonecznikowym – 200g G	Zupa pieczarkowa – 300ml (7,9) G Kotlet schabowy smażony bez panierki z cebulką – 120g S Ziemniaki – 200g G Modra kapusta na ciepło z olejem słonecznikowym – 200g G	Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Gotowany schab wieprzowy w sosie lekkim pomidorowo koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g wędlina – 60g ogórek – 40g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g wędlina – 70g pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 60g (7) ogórek – 40g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g wędlina – 60g ogórek – 40g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g wędlina – 60g ogórek – 40g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) dżem – 25g wędlina – 70g pomidor – 60g (bez skórki)
				Podwieczorek	
				Kefir – 100g (7)	
<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>
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] – 1984,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 57,1 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. Orzechy 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: 3.02.2026, 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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 20g (7) parówka – 70g rzodkiewka – 10g pomidor – 35g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 20g (7) parówka – 70g sałata – 5g pomidor bez skórki – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 20g (7) parówka – 70g rzodkiewka – 10g pomidor – 35g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 20g (7) parówka – 70g rzodkiewka – 10g pomidor – 35g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 20g (7) parówka – 70g rzodkiewka – 10g pomidor – 35g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) wędlina – 70g miód – 25g pomidor bez skórki – 40g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
banan – 150g	banan – 150g	Sałotka pomidor z fetą – 150g (7)	banan – 150g	banan – 150g	banan – 150g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego - 150g	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki – 200g G Gotowane trio warzywne – 150g G	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki – 150g G Surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego - 150g	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego - 150g	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kiszzonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego - 150g	Zupa grysikowa – 300ml (1,7,9) G Gotowana ryba w sosie warzywnym – 120g (4,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane trio warzywne – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) wędlina – 60g pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek z koperkiem – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 60g (bez skórki)
				Podwieczorek	
				Jogurt – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
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] – 2103,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 55,1 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: 4.02.2026, środa

*zastępuje 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
Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 40g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 25g wędlina – 70g sałata - 5g pomidor bez skórki – 40g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 40g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 40g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 40g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 25g twaróg – 70g (7) sałata - 5g pomidor bez skórki – 40g
II Śniadanie Jabłko – 150g	II Śniadanie Jabłko pieczone – 150g P	II Śniadanie Serek homo z warzywami – 200g (7)	II Śniadanie Jabłko – 150g	II Śniadanie Jabłko – 150g	II Śniadanie Jabłko pieczone – 150g P
Obiad Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Łopatka wieprzowa pieczona z papryką i soczewicą – 120g P Ziemniaki – 200g G Gotowany brokuł skropiony olejem rzepakowym – 150g G	Obiad Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowany brokuł skropiony olejem rzepakowym – 150g G	Obiad Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 150g G Gotowany brokuł skropiony olejem rzepakowym – 200g G	Obiad Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Łopatka wieprzowa pieczona z papryką i soczewicą – 120g P Ziemniaki – 200g G Gotowany brokuł skropiony olejem rzepakowym – 150g G	Obiad Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Łopatka wieprzowa pieczona z papryką i soczewicą – 120g P Ziemniaki – 200g G Gotowany brokuł skropiony olejem rzepakowym – 150g G	Obiad Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Gotowana łopatka wieprzowa w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowany brokuł – 200g G
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 40g papryka – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) wędlina – 30g pomidor bez skórki – 60g	Kolacja Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 40g papryka – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 40g papryka – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 40g papryka – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z pietruszką – 50g (3,7) wędlina – 50g pomidor bez skórki – 60g
				Podwieczorek Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)	
Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2274,7 Białko [g] – 117,4 Tłuszcz [g] – 55,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 327,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 33	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7 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

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. Orzechy 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: 5.02.2026, 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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlna – 30g sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z warzywami – 50g (3,7) serek kanapkowy – 20g (7) wędlna – 30g sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan – 100g	Banan – 100g	Kefir naturalny – 200g (7)	Banan – 100g	Banan – 100g	Banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Duszony gulasz z indyka w sosie meksykańskim z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w lekkim sosie śmietanowym – 120g (1,7) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Duszony gulasz z indyka w sosie meksykańskim z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 150g (1) G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Duszony gulasz z indyka w sosie meksykańskim z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Duszony gulasz z indyka w sosie meksykańskim z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa owocowa – 300g G Gotowany gulasz z indyka w lekkim sosie śmietanowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Buraczki gotowane – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g;	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g;	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g ;	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g;	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlna – 50g serek biały – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g
				Podwieczorek	
				Serek wiejski – 150g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
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] – 2223,6 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] – 2093,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 58,1 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. Orzechy 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: 6.02.2026, piątek

***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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 60g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 60g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 40g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 60g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 60g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 25g serek wiejski – 60g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan – 100g	Banan – 100g	Serek wiejski z warzywami – 200g (7)	Banan – 100g	Banan – 100g	Banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa – 300g (7,9) G Smażona ryba bez panierki – 120g (4) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ogórkowa – 300g (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie szpinakowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane trio warzywne – 200g G	Zupa ogórkowa – 300g (7,9) G Smażona ryba bez panierki – 120g (4) S Ziemniaki – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ogórkowa – 300g (7,9) G Smażona ryba bez panierki – 120g (4) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ogórkowa – 300g (7,9) G Smażona ryba bez panierki – 120g (4) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa pietruszkowa – 300g (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie szpinakowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane trio warzywne – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony – 40g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony – 40g (7) sałata – 5g pomidor – 40g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony – 40g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony – 40g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony – 40g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta twarogowa z warzywami – 50g (7) wędlina – 60g sałata – 5g pomidor – 40g
				Podwieczorek	
				Galaretki – 150g	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
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] – 2083,6 Białko [g] – 117,5 Tłuszcz [g] – 61,4 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: 7.02.2026, 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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlna – 50g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlna – 50g sałata – 5g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlna – 50g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlna – 50g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlna – 50g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek z pomidorami – 50g (7) wędlna – 50g sałata – 5g pomidor – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
banan – 100g	banan – 100g	Jabłko – 100g	banan – 100g	banan – 100g	banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 120g D Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Gotowany gulasz wieprzowy w lekkim sosie pomidorowym – 120g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Kasza jęczmienna – 150g (1) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 120g D Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 120g D Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 120g D Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowany gulasz wieprzowy w lekkim sosie pomidorowym – 120g G Gotowane buraczki – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g serek homo – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlna – 50g serek homo – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g
				Podwieczorek	
				Budyń – 150g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
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] – 42,4 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: 8.02.2026, niedziela

***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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g pomidor – 60g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g;	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (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 pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 25g wędlina – 70g pomidor – 60g (bez skórki)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P	jabłko – 100g	jabłko – 100g	jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z makaronem – 300g (1,9) G Pieczone filety z kurczaka z pieczarkami – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z białej kapusty i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Rosół z makaronem – 300g (1,9) G Gotowany filet z kurczaka w sosie bazylowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Rosół z makaronem brązowym – 300g (1,9) G Pieczone filety z kurczaka z pieczarkami – 120g P Ziemniaki – 150g G Surówka z białej kapusty i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Rosół z makaronem – 300g (1,9) G Pieczone filety z kurczaka z pieczarkami – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z białej kapusty i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Rosół z makaronem – 300g (1,9) G Pieczone filety z kurczaka z pieczarkami – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z białej kapusty i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Rosół z makaronem – 300g (1,9) G Gotowany filet z kurczaka w sosie bazylowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 40g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 30g sałata – 5g pomidor – 50g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 40g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 40g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 40g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 40g sałata – 5g pomidor – 50g
				Podwieczorek	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
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] – 4,5 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] – 2093,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 49,1 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: 9.02.2026, poniedziałek

*zastrzeżenie prawa 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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (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 – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 25g ser żółty – 70g (7) 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) wędlina – 40g pomidor – 50g sałata - 5g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (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 – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (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 – 80g (1) miód – 25g wędlina – 70g pomidor – 50g (bez skórki) sałata - 5g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
banan – 100g	banan – 100g	Sałata warzywna z mozzarellą – 150g (7)	banan – 100g	banan – 100g	banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik – 300g (1,7,9) G Pieczony schab w sosie własnym – 120g (1) P Ziemniaki – 200g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G	Krupnik – 300g (1,7,9) G Gotowany schab w sosie marchewkowym – 120g (1,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane trio warzywno – 200g G	Krupnik – 300g (1,7,9) G Pieczony schab w sosie własnym – 120g (1) P Ziemniaki – 150g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G	Krupnik – 300g (1,7,9) G Pieczony schab w sosie własnym – 120g (1) P Ziemniaki – 200g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G	Krupnik – 300g (1,7,9) G Pieczony schab w sosie własnym – 120g (1) P Ziemniaki – 200g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G	Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Gotowany schab w sosie marchewkowym – 120g (1,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane trio warzywno – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 30g serek topiony - 20g (7) ogórek kiszony – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 30g serek topiony - 20g (7) pomidor bez skórki – 50g	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 30g serek topiony - 20g (7) ogórek kiszony – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) serek topiony - 20g (7) wędlina – 30g ogórek kiszony – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) serek topiony - 20g (7) wędlina – 30g ogórek kiszony – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor bez skórki – 50g
				Podwieczorek	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
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] – 48,7 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: 10.02.2026, wtorek

*zastrzeżenie: 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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek śmietankowy – 70g (7) wędlina – 60g sałata – 5g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 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 pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek śmietankowy – 50g (7) wędlina – 50g sałata – 5g pomidor – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P	jabłko – 100g	jabłko – 100g	jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak – 300g (9) G Sos serowo-brokułowy – 120g (7,9) G Makaron – 200g (1) G Surówka z kiszzonego ogórka z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ryżowa– 300g (7,9) G Gotowany filet z kurczaka w sosie brokułowym – 120g (1,7,9) G Makaron – 200g (1) G Gotowana marchewka – 200g G	Kapuśniak – 300g (9) G Gotowany filet z kurczaka w sosie brokułowym – 120g (1,7,9) G Makaron brązowy– 150g (1) G Surówka z kiszzonego ogórka z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Kapuśniak – 300g (9) G Sos serowo-brokułowy – 120g (7,9) G Makaron – 200g (1) G Surówka z kiszzonego ogórka z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Kapuśniak – 300g (9) G Sos serowo-brokułowy – 120g (7,9) G Makaron – 200g (1) G Surówka z kiszzonego ogórka z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ryżowa– 300g (7,9) G Gotowany filet z kurczaka w sosie brokułowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 70g pomidor – 30g; ogórek – 25g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) delikatna pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 70g pomidor – 50g (bez skórki)	Herbata – 250g Chleb razowy – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 70g pomidor – 30g; ogórek – 25g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 70g pomidor – 30g; ogórek – 25g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 70g pomidor – 30g; ogórek – 25g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) delikatna pasta z białej jaj – 30g (3,7) wędlina – 70g pomidor – 60g (bez skórki)
				Podwieczorek	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
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] – 52,1 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. Orzechy 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

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