

Data: 12.03.2026, 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 – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony - 35g (7) parówka – 80g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) serek grani - 35g (7) parówka – 80g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony - 35g (7) parówka – 80g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony - 35g (7) pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) serek grani - 35g (7) dżem – 25g wędlina – 40g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) serek grani - 35g (7) wędlina – 70g pomidor bez skórki – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
banan – 100g	banan – 100g	Jogurt naturalny – 100g (7)	banan – 100g	banan – 100g	banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa– 300ml (7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryż – 200g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa kalafiorowa– 300ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie śmietanowym – 120g (1,7,9) G Ryż – 200g G Gotowane warzywa– 200g G	Zupa kalafiorowa– 300ml (7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryż brązowy – 150g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa kalafiorowa– 300ml (7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryż – 200g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa kalafiorowa– 300ml (7,9) G Kurczak po meksykańsku – 120g D Ryż – 200g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa pietruszkowa – 300ml (7,9) G Gotowany kurczak w lekkim sosie śmietanowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa– 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 – 20g papryka – 20g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 60g pomidor – 50g(bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 20g papryka – 20g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 20g papryka – 20g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 60g pomidor – 60g(bez skórki)
				Podwieczorek	
				Serek homo – 150g (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] – 2203,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 52,1 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: 13.03.2026, 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 – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) 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) serek wiejski– 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) pomidor – 50g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) 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) serek wiejski– 50g (7) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (3,7) pomidor – 50g (bez skórki)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P	Kefir naturalny – 100g (7)	jabłko – 100g	jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba smażona z panierką – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba gotowana w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba gotowana w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9) G Ziemniaki – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba smażona z panierką – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki – 200g G Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba smażona z panierką – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba gotowana w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9) 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 twarożek – 50g (7) ogórek – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) wędlina – 50g twarożek – 50g (7) pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) wędlina – 50g twarożek – 50g (7) ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g twarożek – 50g (7) ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) miód – 25g twarożek – 50g (7) ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) wędlina – 50g twarożek z pietruszką– 50g (7) pomidor – 60g (bez skórki)
				Podwieczorek	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
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] – 52,1 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: 14.03.2026, 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 – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) 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) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) 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) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko – 100g	Jabłko pieczone – 100g P	Serek homo naturalny z warzywami – 150g (7)	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	Jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie curry – 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z cukinią – 120g (1,7,9) G Kasza kuskus – 200g (1) G Gotowane buraczki – 200g G	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie curry – 120g D Kasza gryczana – 150g G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie curry – 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa brokułowa – 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy w sosie curry – 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa owocowa – 300ml G Gotowany gulasz wieprzowy z cukinią – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 70g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (7) wędlina – 50g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 70g kanapkowa pasta z fasoli – 30g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 70g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 70g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z warzywami – 50g (3,7) wędlina – 50g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g
				Podwieczorek	
				Kisiel – 150g	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	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	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] – 42,4 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. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

Data: 15.03.2026, 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 – 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) wędlina – 30g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 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) wędlina – 50g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 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) wędlina – 30g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 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) wędlina – 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) miód – 50g wędlina – 50g pomidor bez skórki – 60g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak – 300g (9) G Pieczone udko z kurczaka – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ryżowa – 300g (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie pomidorowo koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G	Kapuśniak – 300g (9) G Pieczone udko z kurczaka – 120g P Ziemniaki – 150g G Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Kapuśniak – 300g (9) G Pieczone udko z kurczaka – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Kapuśniak – 300g (9) G Pieczone udko z kurczaka – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa ryżowa – 300g (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie pomidorowo koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g;	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g ;	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g;	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 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] – 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] – 7 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: 16.03.2026, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMIĄCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 40g dżem – 25g pomidor –40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 70g dżem – 25g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 70g serek topiony - 20g (7) pomidor –40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g dżem – 25g pomidor –40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 70g dżem – 25g 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) wędlna – 70g dżem – 25g 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 cukiniowa – 300ml (1,7,9) G Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa cukiniowa – 300ml (1,7,9) G Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa cukiniowa – 300ml (1,7,9) G Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa cukiniowa – 300ml (1,7,9) G Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa cukiniowa – 300ml (1,7,9) G Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa cukiniowa – 300ml (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowany kurczak w sosie marchewkowym – 120g (1,7,9) G Gotowane buraczki – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 70g (3,7,10) serek kanapkowy – 30g (7) papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek grani – 70g (7) wędlna – 30g pomidor – 40g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 70g (3,7,10) serek kanapkowy – 30g (7) papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 70g (3,7,10) serek kanapkowy – 30g (7) papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 70g (3,7,10) serek kanapkowy – 30g (7) papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek grani – 70g (7) wędlna – 30g pomidor – 40g
				Podwieczorek	
				Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	
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] – 7 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] – 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: 17.03.2026, 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 – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 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 koperkiem – 50g (7) wędlina – 50g sałata – 5g pomidor – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
jabłko – 100g	jabłko gotowane – 100g G	Serek homo naturalny – 150g (7)	jabłko – 100g	jabłko – 100g	jabłko gotowane – 100g G
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa fasolowa – 300ml (7,9) G Duszona sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 200g G Biała kapusta na ciepło z koperkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa fasolowa – 300ml (7,9) G Duszona sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 150g G Biała kapusta na ciepło z koperkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa fasolowa – 300ml (7,9) G Duszona sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 200g G Biała kapusta na ciepło z koperkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa fasolowa – 300ml (7,9) G Duszona sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 200g G Biała kapusta na ciepło z koperkiem z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa koperkowa – 300ml (7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 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) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek słodki – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 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) wędlina – 50g twarożek słodki – 50g (7) pomidor – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina – 50g twarożek słodki – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g
				Podwieczorek	
				Serek homo owocowy – 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. 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: 18.03.2026, 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
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 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 – 35g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 25g wędlina – 70g pomidor – 50g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 35g	Kawa zbożowa z mlekiem – 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 – 35g;	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 25g wędlina – 70g rzodkiewka – 10g pomidor – 35g;	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 wędlina – 70g pomidor – 50g (bez skórki)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P	Maślanka naturalna – 100g (7)	jabłko – 100g	jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie pomidorowym z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9) G Kasza kuskus – 200g (1) G Gotowane buraczki – 200g G	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie pomidorowym z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 150g (1) G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g	Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie pomidorowym z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa ogórkowa z ryżem – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie pomidorowym z kukurydzą – 120g (1,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa ryżowa – 300ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 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 – 30g wędlina – 70g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 40g pomidor – 50g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 70g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 70g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 70g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 40g 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] – 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] – 48,1 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: 19.03.2026, 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 – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 30g (7) 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 - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 30g (7) papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 30g (7) papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) 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) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P	Mix sałat z sosem vinegret i serem– 100g (7) Pieczywo razowe – 35g (1)	jabłko – 100g	jabłko – 100g	jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Schab duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 200g G Marchewka gotowana na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Schab gotowany w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Schab duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 150g G Gotowany brokuł skropiony olejem rzepakowym – 200g G	Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Schab duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 200g G Marchewka gotowana na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa jarzynowa – 300g (7,9) G Schab duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) D Ziemniaki – 200g G Marchewka gotowana na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G	Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Schab gotowany w sosie 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) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 60g pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina – 60g 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] – 7 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] – 51,1 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: 20.03.2026, piątek

***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 Kawa zbożowa z mlekiem – 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	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 25g wędlina – 70g (7) pomidor – 50g (bez skórki) sałata – 5g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 50g sałata – 5g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 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	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 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	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 25g wędlina – 70g (7) pomidor – 50g (bez skórki) sałata – 5g
II Śniadanie banan – 100g	II Śniadanie banan – 100g	II Śniadanie Sałatka warzywna z mozzarellą – 150g (7)	II Śniadanie banan – 100g	II Śniadanie banan – 100g	II Śniadanie banan – 100g
Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Ryba pieczona w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Ryba gotowana w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem brązowym – 300g (7,9) G Ryba pieczona w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) P Ziemniaki – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Ryba pieczona w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Ryba pieczona w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Obiad Zupa ziemniaczana – 300g (7,9) G Ryba gotowana w sosie szpinakowym – 120g (4,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek kanapkowy – 25g (7) ogórek kiszony – 60g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek kanapkowy – 25g (7) pomidor bez skórki – 60g	Kolacja Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek kanapkowy – 25g (7) ogórek kiszony – 60g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek kanapkowy – 25g (7) ogórek kiszony – 60g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek kanapkowy – 25g (7) ogórek kiszony – 60g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta z białek jaj z pietruszką – 50g (3,7) serek kanapkowy – 25g (7) pomidor bez skórki – 60g
				Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	
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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2181,4 Białko [g] – 99,3 Tłuszcz [g] – 47,7 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: 21.03.2026, 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 – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) pomidor – 20g ogórek – 40g	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 warzywami – 50g (7) wędlina – 50g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) pomidor – 20g ogórek – 40g	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 warzywami – 50g (7) wędlina – 50g pomidor bez skórki – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
banan – 100g	banan – 100g	Salatka ze świeżych warzyw z serem feta – 200g (7)	banan – 100g	banan – 100g	banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pieczarkowa – 300g (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego duszona z kapustą – 120g D Ziemniaki – 200g G Ogórki kiszone – 200g	Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa pieczarkowa – 300g (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego duszona z kapustą – 120g D Ziemniaki – 150g G Ogórki kiszone – 200g	Zupa pieczarkowa – 300g (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego duszona z kapustą – 120g D Ziemniaki – 200g G Ogórki kiszone – 200g	Zupa pieczarkowa – 300g (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego duszona z kapustą – 120g D Ziemniaki – 200g G Ogórki kiszone – 200g	Zupa grysikowa – 300g (1,7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym – 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) serek kanapkowy – 20g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 20g (7) pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 20g (7) wędlina – 30g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 20g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 20g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 20g (7) 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] – 57,1 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