

Data: 1.09.2025, poniedziałek

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIAŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 30g (7) wędlina – 60g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g jabłko – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 30g (7) wędlina – 60g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g (bez skórki) jabłko pieczone – 100g P	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 129g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 30g (7) wędlina – 60g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 30g (7) wędlina – 60g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 30g (7) wędlina – 60g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 60g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g (bez skórki) jabłko pieczone – 100g P
II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Jabłko – 100g Marchewka – 100g	II Śniadanie Jabłko – 100g Marchewka tarta – 100g	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)
Obiad Zabielana zupa ogórkowa– 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z brokułem i pieczarkami – 120g (1,7) D Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G sok – 200g	Obiad Zupa koperkowa zabielana– 300ml (1,7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 120g G Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G Gotowane buraczki – 200g G Sok – 200g	Obiad Zabielana zupa ogórkowa– 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z brokułem i pieczarkami – 120g (1,7) D Kasza jęczmienna – 150g (1) G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Woda – 200g	Obiad Zabielana zupa ogórkowa– 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z brokułem i pieczarkami – 120g (1,7) D Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G sok – 200g	Obiad Zabielana zupa ogórkowa– 300ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z brokułem i pieczarkami – 120g (1,7) D Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G sok – 200g	Obiad Zupa koperkowa zabielana– 300ml (1,7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 120g G Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G Gotowane buraczki – 200g G Sok – 200g
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło – 20g (7) dżem – 30g wędlina – 60g sałata – 5g ogórek – 55g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło – 20g (7) dżem – 30g wędlina – 60g pomidor – 60g (bez skórki)	Kolacja Herbata – 250g pieczywo razowe – 129g (1) masło – 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 60g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło – 20g (7) dżem – 30g wędlina – 60g sałata – 5g ogórek – 55g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło – 20g (7) dżem – 30g wędlina – 60g sałata – 5g ogórek – 55g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło – 10g (7) dżem – 50g wędlina – 60g pomidor – 60g (bez skórki)
Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt naturalny – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)
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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2151,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 259,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 52	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2104,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 52,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 349,5 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 36

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

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

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

Data: 2.09.2025, wtorek

***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/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 40g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 15g pomidor – 45g banan – 150g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 40g (7) parówka – 80g sałata – 10g pomidor bez skórki – 50g banan – 150g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 129g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 40g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 15g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 40g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 15g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 40g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 15g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) parówka – 80g sałata – 10g pomidor bez skórki – 50g banan – 150g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Salatka pomidor z fetą – 150g (7)	Salatka pomidor bez skórki z mozzarellą – 150g (7)	Salatka pomidor z fetą – 150g (7)	Salatka pomidor z fetą – 150g (7)	Biszkopciiki – 40g (1,3,7) Banan – 150g	Salatka pomidor bez skórki z mozzarellą – 150g (7)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zabelana zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Sok – 200g	Zabelana zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Gotowana marchewka – 150g G Sok – 200g	Zabelana zupa pomidorowa z ryżem brązowym – 300g (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Woda – 200g	Zabelana zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Sok – 200g	Zabelana zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Sok – 200g	Zabelana zupa pomidorowa z ryżem – 300g (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Gotowana marchewka – 150g G Sok – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 60g pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 10g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7) wędlina – 60g pomidor – 60g(bez skórki)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homo – 150g (7)	Serek homo – 150g (7)	Serek homo naturalny – 150g (7)	Serek homo – 150g (7)	Serek homo – 150g (7)	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] – 2303,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 52,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 362,6 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: 3.09.2025, 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 Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) wędlina – 30g ser żółty – 50g (7) Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g Gruszka – 200g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 20g (7) miód – 60g wędlina – 30g Sałatka z pomidora bez skórki, koperku, oliwy i sałaty – 60g Jabłko pieczone– 200g P	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) wędlina – 30g ser żółty – 50g (7) Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g Marchewka do pochrupania poszatkowana – 200g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) wędlina – 30g ser żółty – 50g (7) Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g Gruszka – 200g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) wędlina – 30g ser żółty – 50g (7) Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g Gruszka – 200g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 10g (7) miód – 60g wędlina – 30g Sałatka z pomidora bez skórki, koperku, oliwy i sałaty – 60g Jabłko pieczone– 200g P
II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Serek homo naturalny z warzywami – 200g (7)	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)
Obiad Zupa kalafiorowa zabelana – 300ml (7,9) G Smażony schab z papryką i cebulką – 120g S Ziemniaki puree – 200g G Surówka z pora i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego - 150g Sok – 200g	Obiad Zupa kalafiorowa zabelana – 300ml (7,9) G Gotowany schab w sosie warzywnym – 120g G Ziemniaki puree - 200g G Gotowane trio warzywne -150g G Sok – 200g	Obiad Zupa kalafiorowa zabelana – 300ml (7,9) G Smażony schab z papryką i cebulką – 120g S Ziemniaki z wody – 150g G Surówka z pora i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego - 150g Woda -200g	Obiad Zupa kalafiorowa zabelana – 300ml (7,9) G Gotowany schab w sosie warzywnym – 120g G Ziemniaki puree – 200g G Surówka z pora i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego - 150g; Sok – 200g	Obiad Zupa kalafiorowa zabelana – 300ml (7,9) G Smażony schab z papryką i cebulką – 120g S Ziemniaki puree – 200g G Surówka z pora i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego - 150g Sok – 200g	Obiad Zupa kalafiorowa zabelana – 300ml (7,9) G Gotowany schab w sosie warzywnym – 120g G Ziemniaki puree - 200g G Gotowane trio warzywne -150g G Sok – 200g
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) wędlina – 30g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (7) wędlina – 30g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g	Kolacja Herbata – 250g pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z fasoli – 30g wędlina – 60g papryka – 50g sałata – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) wędlina – 30g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) wędlina – 30g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 10g (7) jajko gotowane – 50g (7) wędlina – 30g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g
Podwieczorek Herbatniki bebe – 30g (1,3,7) Koktajl owocowy na bazie maślanki – 100g (7)	Podwieczorek Herbatniki bebe – 30g (1,3,7) Koktajl owocowy na bazie maślanki – 100g (7)	Podwieczorek Maślanka naturalna – 200g (7)	Podwieczorek Herbatniki bebe – 30g (1,3,7) Koktajl owocowy na bazie maślanki – 100g (7)	Podwieczorek Herbatniki bebe – 30g (1,3,7) Koktajl owocowy na bazie maślanki – 100g (7)	Podwieczorek Herbatniki bebe – 30g (1,3,7) Koktajl owocowy na bazie maślanki – 100g (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] – 48,4 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] – 44,4 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: 4.09.2025, 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 Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 10g papryka – 60g Marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 10g pomidor bez skórki – 60g Marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 10g papryka – 60g Marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 10g papryka – 60g Marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 10g papryka – 60g Marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 10g (7) pasta jajeczna z białek jaj ze szczypiorkiem – 30g (3,7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 30g sałata – 10g pomidor bez skórki – 60g Marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g
II Śniadanie Sok warzywny – 300g	II Śniadanie Mus owocowy – 200g	II Śniadanie Sok warzywny – 300g	II Śniadanie Sok warzywny – 300g	II Śniadanie Mus owocowy – 200g	II Śniadanie Mus owocowy – 200g
Obiad Zupa z soczewicy i marchewki – 300g (7,9) G Pieczona pałka z kurczaka – 120g P Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Mizeria – 200g (7) Sok – 200g	Obiad Zupa ziemniaczana zabiela – 300g (7,9) G Gotowana pałka z kurczaka w lekkim sosie pomidorowym – 120g (7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Buraczki gotowane – 200g G Sok – 200g	Obiad Zupa z soczewicy i marchewki – 300g (7,9) G Pieczona pałka z kurczaka – 120g P Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g G Mizeria – 250g (7) Woda – 200g	Obiad Zupa z soczewicy i marchewki – 300g (7,9) G Pieczona pałka z kurczaka – 120g P Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Mizeria – 200g (7) Sok – 200g	Obiad Zupa z soczewicy i marchewki – 300g (7,9) G Pieczona pałka z kurczaka – 120g P Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Mizeria – 200g (7) Sok – 200g	Obiad Zupa ziemniaczana zabiela – 300g (7,9) G Gotowana pałka z kurczaka w lekkim sosie pomidorowym – 120g (7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Buraczki gotowane – 200g G Sok – 200g
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 10g	Kolacja Herbata – 250g pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 10g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 10g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 10g
Podwieczorek Serek wiejski – 150g (7)	Podwieczorek Serek wiejski 150g (7)	Podwieczorek Serek wiejski – 150g (7)	Podwieczorek Serek wiejski – 150g (7)	Podwieczorek Serek wiejski – 150g (7)	Podwieczorek Serek wiejski 150g (7)
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	Posumowanie dnia: 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	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] – 49,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2153,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 54,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

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

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

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

Data: 5.09.2025, 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 – 109g (1) masło - 20g (7) dżem – 40g ser żółty – 40g (7) Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g Banan – 150g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 20g (7) dżem – 40g ser żółty – 40g (7) Sałatka z pomidora bez skórki, koperku, oliwy i sałaty – 60g Banan – 150g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 40g (7) Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g Banan – 150g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) dżem – 40g ser żółty – 40g (7) Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g Banan – 150g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) dżem – 40g ser żółty – 40g (7) Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g Banan – 150g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 10g (7) dżem – 60g ser żółty – 40g (7) Sałatka z pomidora bez skórki, koperku, oliwy i sałaty – 60g Banan – 150g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Batonik twarogowy – 40g (7)	Batonik twarogowy – 40g (7)	Sok pomidorowy – 300g	Batonik twarogowy – 40g (7)	Batonik twarogowy – 40g (7)	Batonik twarogowy – 40g (7)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zabelana zupa z koperkowa – 300g (7,9) G Smażona ryba w delikatnej panierce – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki pure z koperkiem – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Sok – 200g	Zabelana zupa z koperkowa – 300g (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie brokułowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki pure z koperkiem – 200g G Gotowana marchewka – 150g G Sok – 200g	Zabelana zupa z koperkowa – 300g (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie warzywnym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki z koperkiem – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 250g Woda – 200g	Zabelana zupa z koperkowa – 300g (7,9) G Smażona ryba w delikatnej panierce – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki pure z koperkiem – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Sok – 200g	Zabelana zupa z koperkowa – 300g (7,9) G Smażona ryba w delikatnej panierce – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki pure z koperkiem – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Sok – 200g	Zabelana zupa z koperkowa – 300g (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie brokułowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki pure z koperkiem – 200g G Gotowana marchewka – 150g G Sok – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 40g (3,7) serek topiony – 20g (7) sałata – 10g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 40g (3,7) serek topiony – 20g (7) sałata – 10g pomidor – 40g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 40g (3,7) serek topiony – 20g (7) sałata – 10g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 40g (3,7) serek topiony – 20g (7) sałata – 10g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 40g (3,7) serek topiony – 20g (7) sałata – 10g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 10g (7) pasta jajeczna z białek jaj – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) sałata – 10g pomidor – 40g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Galaretką – 150g	Galaretką – 150g	Jogurt naturalny – 100g (7)	Galaretką – 150g	Galaretką – 150g	Galaretką – 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] – 2153,6 Białko [g] – 117,5 Tłuszcz [g] – 62,4 NKT [g] – 16,8 Węglowodany [g] – 317,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

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

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

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

Data: 6.09.2025, sobota

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMIĄCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 15g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g sałata – 10g pomidor – 50g jabłko gotowane – 100g G	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 15g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 15g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 15g jabłko – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 10g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g sałata – 10g pomidor – 50g jabłko gotowane – 100g G
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Mus owocowy – 200g	Mus owocowy – 200g	Serek wiejski – 200g (7)	Serek wiejski – 200g (7)	Mus owocowy – 200g	Mus owocowy – 200g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szczawiowa zabelana – 300g (7,9) Kasza gryczana – 200g G Duszony gulasz z indyka w sosie cebulowym z koperkiem – 120g (7) D Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G Sok – 200g	Zupa grysikowa zabelana – 300g (1,7,9) G Gotowany gulasz z indyka z cukinią – 120g G Ziemniaki puree – 200g (7) G Gotowane trio warzywne – 200g G Sok – 200g	Zupa szczawiowa zabelana – 300g (7,9) Kasza gryczana – 150g G Duszony gulasz z indyka w sosie cebulowym z koperkiem – 120g (7) D Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Woda- 200g	Zupa szczawiowa zabelana – 300g (7,9) Kasza gryczana – 200g G Duszony gulasz z indyka w sosie cebulowym z koperkiem – 120g (7) D Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G Sok – 200g	Zupa szczawiowa zabelana – 300g (7,9) Kasza gryczana – 200g G Duszony gulasz z indyka w sosie cebulowym z koperkiem – 120g (7) D Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G Sok – 200g	Zupa grysikowa zabelana – 300g (1,7,9) G Gotowany gulasz z indyka z cukinią – 120g G Ziemniaki puree – 200g (7) G Gotowane trio warzywne – 200g G Sok – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 10g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 10g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 10g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 10g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 10g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 10g (7) pasztet – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 10g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek homo owocowy – 150g (7)	Serek homo owocowy – 150g (7)	Serek homo naturalny – 150g (7)	Serek homo owocowy – 150g (7)	Serek homo owocowy – 150g (7)	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. 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

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 – 109g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g jabłko – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g Sałatka z pomidora bez skórki, koperku, oliwy i sałaty – 60g jabłko pieczone – 100g P	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g jabłko – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g ; jabłko – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g ; jabłko – 100g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 10g (7) parówka – 70g wędlina – 30g Sałatka z pomidora bez skórki, koperku, oliwy i sałaty – 60g jabłko pieczone – 100g P
II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Serek wiejski z warzywami i słonecznikiem – 150g (7); marchewka do pochrupiania tarta – 100g	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)	II Śniadanie Batonik twarogowy – 40g (7)
Obiad Rosół z makaronem -300g (1,9) G Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki z koperkiem – 200g G Kapusta zasmażana biała – 200g G/S Sok – 200g	Obiad Rosół z makaronem -300g (1,9) G Gotowany schab w sosie szpinakowym – 120g (7) G Ziemniaki z koperkiem – 200g G Buraczki gotowane – 200g G Sok – 200g	Obiad Rosół z makaronem brązowym -300g (1,9) G Gotowany schab w sosie szpinakowym – 120g (7) G Ziemniaki z koperkiem – 150g G Kapusta zasmażana biała – 200g G/S Woda – 200g	Obiad Rosół z makaronem -300g (1,9) G Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki z koperkiem – 200g G Kapusta zasmażana biała – 200g G/S Sok – 200g	Obiad Rosół z makaronem -300g (1,9) G Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S Ziemniaki z koperkiem – 200g G Kapusta zasmażana biała – 200g G/S Sok – 200g	Obiad Rosół z makaronem -300g (1,9) G Gotowany schab w sosie szpinakowym – 120g (7) G Ziemniaki z koperkiem – 200g G Buraczki gotowane – 200g G Sok – 200g
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 40g sałata – 10g papryka – 50g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 20g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 40g sałata – 10g pomidor – 50g	Kolacja Herbata – 250g pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 40g sałata – 10g papryka – 50g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 40g sałata – 10g papryka – 50g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 40g sałata – 10g papryka – 50g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 10g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 30g sałata – 10g pomidor – 50g
Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt naturalny – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)
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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: 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	Posumowanie dnia: Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 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] – 37

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

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

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

Data: 8.09.2025, poniedziałek

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMIĄCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) miód – 30g pomidor – 50g sałata - 10g banan – 150g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 20g (7) miód – 30g ser żółty – 50g (7) pomidor – 50g (bez skórki) sałata - 10g banan – 150g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlina– 30g pomidor – 50g sałata - 10g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) miód – 30g pomidor – 50g sałata - 10g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) miód – 30g pomidor – 50g sałata - 10g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 10g (7) miód – 30g ser żółty – 50g (7) pomidor – 50g (bez skórki) sałata - 10g banan – 150g
II Śniadanie Sałatka warzywna z mozzarellą – 150g (7)	II Śniadanie Sałatka warzywna z mozzarellą – 150g (7)	II Śniadanie Sałatka warzywna z mozzarellą – 150g (7)	II Śniadanie Sałatka warzywna z mozzarellą – 150g (7)	II Śniadanie Sałatka warzywna z mozzarellą – 150g (7)	II Śniadanie Sałatka warzywna z mozzarellą – 150g (7)
Obiad Zabielana zupa buraczkowa – 300g (7,9) G Sos brokułowo-serowy – 120g (1,7) G Makaron – 200g (1) G Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Sok – 200g	Obiad Zabielana zupa buraczkowa – 300g (7,9) G Gotowany filet z kurczaka w białym sosie – 120g (1,7) G Ziemniaki gotowane z koperkiem – 200g G Gotowana marchewka – 150g G Sok – 200g	Obiad Zabielana zupa buraczkowa – 300g (7,9) G Gotowany filet z kurczaka w białym sosie – 120g (1,7) G Makaron brązowy – 150g (1) G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Woda -200g	Obiad Zabielana zupa buraczkowa – 300g (7,9) G Sos brokułowo-serowy – 120g (1,7) G Makaron – 200g (1) G Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Sok – 200g	Obiad Zabielana zupa buraczkowa – 300g (7,9) G Sos brokułowo-serowy – 120g (1,7) G Makaron – 200g (1) G Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g Sok – 200g	Obiad Zabielana zupa buraczkowa – 300g (7,9) G Gotowany filet z kurczaka w białym sosie – 120g (1,7) G Ziemniaki gotowane z koperkiem – 200g G Gotowana marchewka – 150g G Sok – 200g
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) serek topiony - 30g (7) ogórek kiszony– 60g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 20g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) serek topiony - 40g (7) pomidor bez skórki – 60g	Kolacja Herbata – 250g pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) serek topiony - 30g (7) ogórek kiszony– 60g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) serek topiony - 30g (7) ogórek kiszony– 60g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) serek topiony - 30g (7) ogórek kiszony– 60g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 10g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) serek twarożek - 40g (7) pomidor bez skórki – 60g
Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek kefir naturalny - 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	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] – 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: 9.09.2025, 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 płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 10g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g gruszka – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 20g (7) serek śmietankowy – 70g (7) wędlina – 60g Sałatka z pomidora bez skórki, koperku, oliwy i sałaty – 60g jabłko pieczone – 100g P	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 10g Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g gruszka – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g gruszka – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) Sałatka z pomidora, koperku, oliwy i sałaty – 60g gruszka – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 10g (7) serek śmietankowy – 70g (7) wędlina – 60g Sałatka z pomidora bez skórki, koperku, oliwy i sałaty – 60g jabłko pieczone – 100g P
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Batonik twarogowy – 40g (7)	Batonik twarogowy – 40g (7)	Mix sałat z sosem vinegret i serem– 100g (7) Pieczywo razowe – 35g (1)	Mix sałat z sosem vinegret i serem– 100g (7) Pieczywo razowe – 35g (1)	Batonik twarogowy – 40g (7)	Batonik twarogowy – 40g (7)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zabielana zupa brokułowa – 300g (7,9) G Duszony fileć z kurczaka w sosie pieczarkowym – 120g (1,3,7) D Ziemniaki puree – 200g G Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Sok – 200g	Zabielana zupa brokułowa – 300g (7,9) G Gotowany fileć z kurczaka w sosie koperkowym – 120g (1,3,7) G Ziemniaki puree – 200g G Gotowane trio warzywne – 200g G Sok – 200g	Zabielana zupa brokułowa – 300g (7,9) G Duszony fileć z kurczaka w sosie pieczarkowym – 120g (1,3,7) D Ziemniaki z wody – 150g G Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Woda – 200g	Zabielana zupa brokułowa – 300g (7,9) G Duszony fileć z kurczaka w sosie pieczarkowym – 120g (1,3,7) D Ziemniaki puree – 200g G Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Sok – 200g	Zabielana zupa brokułowa – 300g (7,9) G Duszony fileć z kurczaka w sosie pieczarkowym – 120g (1,3,7) D Ziemniaki puree – 200g G Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Sok – 200g	Zabielana zupa brokułowa – 300g (7,9) G Gotowany fileć z kurczaka w sosie koperkowym – 120g (1,3,7) G Ziemniaki puree – 200g G Gotowane trio warzywne – 200g G Sok – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 30g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 20g (7) delikatna pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 30g pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 30g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 30g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 30g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 10g (7) delikatna pasta jajeczna – 30g (3,7) wędlina – 30g pomidor – 60g (bez skórki)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt naturalny – 100g (7)	Jogurt naturalny – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	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] – 54,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. 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

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 – 109g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 10g pomidor – 20g ogórek – 40g marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 20g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina – 30g sałata – 10g pomidor bez skórki – 50g marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 10g pomidor – 20g ogórek – 40g marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 10g pomidor – 20g ogórek – 40g marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 109g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 10g pomidor – 20g ogórek – 40g marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g	Kawa zbożowa z mlekiem/herbata – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 109g (1) masło - 10g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina – 30g sałata – 10g pomidor bez skórki – 50g marchewka do pochrupania poszatkowana – 100g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Mus owocowy – 200g	Mus owocowy – 200g	Sok warzywny – 300g	Sok warzywny – 300g	Mus owocowy – 200g	Mus owocowy – 200g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik zabelana– 300g (1,7,9) G Duszona łopátka wieprzowa w sosie własnym – 120g (1,7) D Ziemniaki puree- 200g G Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 180g Sok – 200g	Zupa krupnik zabelana– 300g (1,7,9) G Gotowana łopátka w sosie marchewkowym – 120g G Ziemniaki puree- 200g G Gotowane buraczki – 180g G Sok – 200g	Zupa krupnik zabelana– 300g (1,7,9) G Duszona łopátka wieprzowa w sosie własnym – 120g (1,7) D Ziemniaki z wody- 150g G Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 180g Woda – 200g	Zupa krupnik zabelana– 300g (1,7,9) G Duszona łopátka wieprzowa w sosie własnym – 120g (1,7) D Ziemniaki puree- 200g G Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 180g Sok – 200g	Zupa krupnik zabelana– 300g (1,7,9) G Duszona łopátka wieprzowa w sosie własnym – 120g (1,7) D Ziemniaki puree- 200g G Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 180g Sok – 200g	Zupa krupnik zabelana– 300g (1,7,9) G Gotowana łopátka w sosie marchewkowym – 120g G Ziemniaki puree- 200g G Gotowane buraczki – 180g G Sok – 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 40g (3,7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g lekka pasta jajeczna – 40g (3,7) pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 129g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 40g (3,7) wędlina – 30g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 40g (3,7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 86g (1) Chleb razowy – 43g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 40g (3,7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 129g (1) masło - 10g (7) wędlina – 50g lekka pasta jajeczna z białka jaj– 40g (3,7) pomidor – 60g(bez skórki)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Koktajl owocowy na maślanie – 150g (7) Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)	Koktajl owocowy na maślanie – 150g (7) Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)	Serek homo naturalny – 150g (7)	Koktajl owocowy na maślanie – 150g (7) Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)	Koktajl owocowy na maślanie – 150g (7) Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)	Koktajl owocowy na maślanie – 150g (7) Herbatniki bebe – 20g (1,3,7)
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] – 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

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