

Środa 29.04.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta papkowata/płynna wzmocniona D11/D12
	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy /7,1/ 350g Ser żółty 40g /7/ Szynka z indyka 40g Papryka 30g Mix sałat 10g Kielki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy /7,1/ 350g Szynka z indyka 60g Miód 15g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy /7,1/ 350g Szynka z indyka 60g Miód 15g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Płatki jęczmienne na mleku b/laktozy z dodatkiem lnu/7,1/ Ser żółty 40g /7/ Szynka z indyka 40g Papryka 30g Mix sałat 10g Kielki 2g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata owocowa 200g
Obiad	Zupabarszcz ukraiński 400g /9,7,3/gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g / 1,3/pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g / 9,7/gotowanie trad Kotlet mielony drobiowy 100g /1,3/pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g Kotlet mielony drobiowy 100g / 1,3/pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupabarszcz ukraiński 400g / 9,7,3/gotowanie trad Kotlet mielony wieprzowy 100g / 1,3/pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane 200g Pomidor z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g /7/ Woda 250ml	Zupa krem warzywny/9,7/, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta rybna z natką pietruszki 80g /9/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna z natką pietruszki 80g /9/ Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna z natką pietruszki 80g /9/ Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta rybna z natką pietruszki 80g /9/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywczeniocyPosiłek	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/
Wartości odżywczeniocy	Wartość energet. [kcal]: 2560,36 Białko ogółem [g]: 104,80 Tłuszcz [g]: 67,12 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,14 Węglowodany ogółem [g]: 384,34 – w tym cukry [g]: 96,09 Błonnik [g]: 32,18 Sól [g]: 5,14	Wartość energet. [kcal]: 2601,03 Białko ogółem [g]: 107,12 Tłuszcz [g]: 73,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,93 Węglowodany ogółem [g]: 378,75 – w tym cukry [g]: 94,69 Błonnik [g]: 30,98 Sól [g]: 5,20	Wartość energet. [kcal]: 2542,11 Białko ogółem [g]: 106,18 Tłuszcz [g]: 69,20 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,76 Węglowodany ogółem [g]: 374,25 – w tym cukry [g]: 93,56 Błonnik [g]: 30,98 Sól [g]: 5,20	Wartość energet. [kcal]: 2402,00 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz [g]: 78,14 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,44 Węglowodany ogółem [g]: 301,93 – w tym cukry [g]: 75,48 Błonnik [g]: 30,50 Sól [g]: 5,01	Wartość energet. [kcal]: 1901,18 Białko ogółem [g]: 90,80 Tłuszcz [g]: 65,12 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 19,54 Węglowodany ogółem [g]: 238,75 – w tym cukry [g]: 59,69 Błonnik [g]: 26,30 Sól [g]: 3,80

Czwartek 30.04.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta papkowata/płynna wzmocniona D11/D12
	Serek wiejski 150g /7/ Paszтет pieczony drobiowy 70g /1,9,3/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 60g Cukinia gotowana 50g Masło 1 szt Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 60g Cukinia gotowana 50g Masło 1 szt Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek wiejski 150g /7/ Paszтет pieczony drobiowy 70g /1,9,3/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna / 1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem 400g /1,3,7,9/ got. tradycyjne Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami /7,9/ 400g Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Marchew z jogurtem 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami /7,9/ 400g Pierogi ruskie 240g /6szt/ /1,3,7/ gotowanie trad. Marchew z jogurtem 150g Woda 250ml	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem 400g / 1,3,7,9/ got. tradycyjne Kaszotto z kaszą pęczak i warzywami 250g /1/ Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami /7,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Szynka drobiowa 60g Sałata 25g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g / 1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Pomidor 50g Sałata 25g Pieczywo mieszane 100g / 1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Pomidor 50g Sałata 25g Pieczywo mieszane 100g / 1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Szynka drobiowa 60g Sałata 25g Pomidor 50g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200ml	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/ marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200ml
Posiłek nocny	Gruszka 215g	Banan 115g	Banan 115g	Gruszka 215g Orzechy włoskie 15g	Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2496,31 Białko ogółem [g]: 81,24 Tłuszcz [g]: 96,78 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 29,03 Węglowodany ogółem [g]: 329,07 – w tym cukry [g]: 82,27 Błonnik [g]: 25,29 Sól [g]: 7,11	Wartość energet. [kcal]: 2420,15 Białko ogółem [g]: 92,33 Tłuszcz [g]: 67,15 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,15 Węglowodany ogółem [g]: 362,65 – w tym cukry [g]: 90,66 Błonnik [g]: 25,97 Sól [g]: 7,02	Wartość energet. [kcal]: 2420,15 Białko ogółem [g]: 92,33 Tłuszcz [g]: 67,15 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,15 Węglowodany ogółem [g]: 362,65 – w tym cukry [g]: 90,66 Błonnik [g]: 25,97 Sól [g]: 7,02	Wartość energet. [kcal]: 2296,23 Białko ogółem [g]: 73,57 Tłuszcz [g]: 98,92 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 29,68 Węglowodany ogółem [g]: 292,69 – w tym cukry [g]: 73,17 Błonnik [g]: 30,37 Sól [g]: 6,89	Wartość energet. [kcal]: 2100,36 Białko ogółem [g]: 97,12 Tłuszcz [g]: 69,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,75 Węglowodany ogółem [g]: 270,50 – w tym cukry [g]: 67,63 Błonnik [g]: 24,90 Sól [g]: 2,98

Śniadanie	Dieta Podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta papkowata/płynna wzmocniona D11/D12
	Ryż biały na mleku b/laktozy 350ml Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Sałata 25g Papryka 35g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku b/laktozy 350ml Wędlina drobiowa 40g Ser biały plastry 40g /7/ Sałata 25g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku b/laktozy 350ml Wędlina drobiowa 40g Ser biały plastry 40g /7/ Sałata 25g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Ryż brązowy na mleku b/laktozy z dodatkiem Inu 350ml Wędlina wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Sałata 25g Papryka 35g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g/	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g / 7,9/ gotowanie trad. Kotlet rybny 90g / 1,3,4/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z marchewki z ananasem 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g / 7,9/ gotowanie trad. Pulek rybny 90g / 1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananasem 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem 400g / 7,9/ gotowanie trad. Pulek rybny 90g / 1,3,4/ gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Sos koperkowy 90ml/1,7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki z ananasem 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g /7,9/ gotowanie trad. Kotlet rybny 90g / 1,3,4/ pieczenie bez dodatkowego tłuszczu w piecu konwekcyjnym Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z marchewki z ananasem 150g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z białym ryżem /7,9/ ryba na parze/4/, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Schab gotowany 60g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywczoenergetyczne	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g Orzechy włoskie 15g	Mus z banana 100g
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2290,51 Białko ogółem [g]: 95,18 Tłuszcz [g]: 71,82 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,55 Węglowodany ogółem [g]: 300,12 – w tym cukry [g]: 75,03 Błonnik [g]: 26,54 Sól [g]: 4,22	Wartość energet. [kcal]: 2216,98 Białko ogółem [g]: 94,06 Tłuszcz [g]: 67,94 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,38 Węglowodany ogółem [g]: 322,68 – w tym cukry [g]: 80,67 Błonnik [g]: 23,09 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2176,98 Białko ogółem [g]: 94,06 Tłuszcz [g]: 67,94 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,38 Węglowodany ogółem [g]: 322,68 – w tym cukry [g]: 80,67 Błonnik [g]: 23,09 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2242,48 Białko ogółem [g]: 92,11 Tłuszcz [g]: 72,35 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,71 Węglowodany ogółem [g]: 299,18 – w tym cukry [g]: 74,80 Błonnik [g]: 27,47 Sól [g]: 4,30	Wartość energet. [kcal]: 1930,12 Białko ogółem [g]: 96 Tłuszcz [g]: 70,21 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,06 Węglowodany ogółem [g]: 229,18 – w tym cukry [g]: 57,30 Błonnik [g]: 22,17 Sól [g]: 3,05

Śniadanie	Dieta Podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta papkowata/płynna wzmocniona D11/D12
	Serek waniliowy 150g/7/ Paprykarz 90g /4,1/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Serek waniliowy 150g/7/ Pasta rybno-twarogowa 90g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Serek waniliowy 150g/7/ Pasta rybno-twarogowa 90g Pomidor 100g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Serek naturalny 100g/7/ Paprykarz 90g /4,1/ Ogórek kiszony 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa z białej kapusty 400g /7,9/ gotowanie trad. Risotto z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Risotto z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Risotto z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa z białej kapusty 400g /7,9/ gotowanie trad. Risotto (ryż brązowy) z kurczakiem i warzywami /7/ 350g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Woda 250ml	Zupa ziemniaczana/7,9/ mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Jajko gotowane 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Papryka 50g Sałata 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g Herbata 200g	Pasta z białka 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Cukinia gotowana 100g Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Pasta z białka 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Cukinia gotowana 100g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Papryka 50g Sałata 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywczoenergetyczne	Mandarynka 1 szt ok.90g	Banan 115g	Banan 115g	Mandarynka 1 szt ok.90g Słonecznik 15g	Mus z banana 115g
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2392,49 Białko ogółem [g]: 79,13 Tłuszcz [g]: 62,85 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 18,86 Węglowodany ogółem [g]: 370,50 – w tym cukry [g]: 92,63 Błonnik [g]: 32,02 Sól [g]: 3,96	Wartość energet. [kcal]: 2157,11 Białko ogółem [g]: 74,12 Tłuszcz [g]: 61,09 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 18,33 Węglowodany ogółem [g]: 316,58 – w tym cukry [g]: 79,15 Błonnik [g]: 28,92 Sól [g]: 4,10	Wartość energet. [kcal]: 2157,11 Białko ogółem [g]: 74,12 Tłuszcz [g]: 61,09 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 18,33 Węglowodany ogółem [g]: 316,58 – w tym cukry [g]: 79,15 Błonnik [g]: 28,92 Sól [g]: 4,10	Wartość energet. [kcal]: 2260,23 Białko ogółem [g]: 91,01 Tłuszcz [g]: 73,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,95 Węglowodany ogółem [g]: 301,65 – w tym cukry [g]: 75,41 Błonnik [g]: 35,14 Sól [g]: 3,78	Wartość energet. [kcal]: 1996,86 Białko ogółem [g]: 90,89 Tłuszcz [g]: 69,75 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,93 Węglowodany ogółem [g]: 250,47 – w tym cukry [g]: 62,62 Błonnik [g]: 23,96 Sól [g]: 2,96

Niedziela 3.05.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta papkowata/płynna wzmocniona D11/D12
	Jogurt pitny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Jogurt pitny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Ser twarogowy 40g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Jogurt pitny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Ser twarogowy 40g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Jogurt pitny naturalny 150 g/7/ Wędlina z piersi indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kawa na mleku b/laktozy 200g /1,7/
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza jęczmienna 200g /1/ Buraczki tarte z olejem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem pszennym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza jęczmienna 200g /1/ Buraczki tarte z olejem 150g Woda 250ml	Rosół z makaronem razowym 350g /1,3,9/ gotowanie trad. Gulasz wieprzowy 150g /1,7/ dušenje bez wcześniejszego obsmażenia Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda 250ml	Rosół /1,3,9/ mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 500ml
Kolacja	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Ogórek 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Twaróg z zieleniną 70g /7/ Ogórek 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze	Truskawkowa galaretką 190g	Truskawkowa galaretką 190g	Truskawkowa galaretką 190g	Sok wielowarzywny 200ml	Sok wielowarzywny 200ml
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2542,03 Białko ogółem [g]: 124,32 Tłuszcz [g]: 94,01 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 28,20 Węglowodany ogółem [g]: 299,04 – w tym cukry [g]: 74,76 Błonnik [g]: 34,92 Sól [g]: 6,34	Wartość energet. [kcal]: 2405,11 Białko ogółem [g]: 122,98 Tłuszcz [g]: 92,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 27,63 Węglowodany ogółem [g]: 271,25 – w tym cukry [g]: 67,81 Błonnik [g]: 31,89 Sól [g]: 6,54	Wartość energet. [kcal]: 2405,11 Białko ogółem [g]: 122,98 Tłuszcz [g]: 92,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 27,63 Węglowodany ogółem [g]: 217,25 – w tym cukry [g]: 54,31 Błonnik [g]: 31,89 Sól [g]: 6,54	Wartość energet. [kcal]: 2608,21 Białko ogółem [g]: 126,90 Tłuszcz [g]: 97,77 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 29,33 Węglowodany ogółem [g]: 290,80 – w tym cukry [g]: 72,70 Błonnik [g]: 36,10 Sól [g]: 6,09	Wartość energet. [kcal]: 2108,32 Białko ogółem [g]: 91,55 Tłuszcz [g]: 70,96 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,29 Węglowodany ogółem [g]: 275,25 – w tym cukry [g]: 68,81 Błonnik [g]: 25,21 Sól [g]: 3,84

Poniedziałek 4.05.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta papkowata/płynna wzmocniona D11/D12
	Deser mleczny ryżowy 150g /7 Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 25g Kiełki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata miętowa 200g	Deser mleczny ryżowy 150g /7 Wędlina drobiowa 40g Twaróg 40g Pomidor 80g Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata miętowa 200g	Deser mleczny ryżowy 150g /7 Wędlina drobiowa 40g Twaróg 40g Pomidor 80g Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Masło 15g /7/ Herbata miętowa 200g	Serek wiejski 150g /7/ Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 40g /7/ Pomidor 50g Ogórek 25g Kiełki 2g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15 g /7/ Herbata miętowa 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata miętowa 200g
Obiad	Zupa jarzynowa 400g / 7,9/ got. tradycyjne Łazanki z kielbasą i kiszoną kapustą 350g / 1,3/ gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g / 7,9/ got. tradycyjne Makaron z kielbasą drobiową i warzywami 350g /1,3/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g / 7,9/ got. tradycyjne Makaron z kielbasą drobiową i warzywami 350g /1,3/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400g /7,9/ got. tradycyjne Łazanki z kielbasą drobiową i kiszoną kapustą z makaronem pełnoziarnistym 350g /1,7/ Woda 250ml	Zupa jarzynowa /7,9/, mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Serek śmietankowy 60g/7/ Papryka 50g Ogórek 20g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Cukinia gotowana 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /7/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Cukinia gotowana 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /7/ Herbata 200g	Serek śmietankowy 60g/7/ Papryka 50g Ogórek 20g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /7/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywczoenergetyczne/Posiłek	Pomarańcza około 150 g	Sok owocowy bez cukru 200ml	Sok owocowy bez cukru 200ml	Pomarańcza około 150 g	Mus owocowy 100g
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2347,14 Białko ogółem [g]: 109,01 Tłuszcz [g]: 82,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 24,63 Węglowodany ogółem [g]: 293,28 – w tym cukry [g]: 73,32 Błonnik [g]: 26,98 Sól [g]: 5,17	Wartość energet. [kcal]: 2198,36 Białko ogółem [g]: 103,14 Tłuszcz [g]: 74,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,25 Węglowodany ogółem [g]: 280,02 – w tym cukry [g]: 70,01 Błonnik [g]: 26,18 Sól [g]: 5,31	Wartość energet. [kcal]: 2198,36 Białko ogółem [g]: 103,14 Tłuszcz [g]: 74,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,25 Węglowodany ogółem [g]: 280,02 – w tym cukry [g]: 70,01 Błonnik [g]: 26,18 Sól [g]: 5,31	Wartość energet. [kcal]: 2427,23 Białko ogółem [g]: 113,07 Tłuszcz [g]: 88,94 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 26,68 Węglowodany ogółem [g]: 292,80 – w tym cukry [g]: 73,20 Błonnik [g]: 28,77 Sól [g]: 5,86	Wartość energet. [kcal]: 1917,00 Białko ogółem [g]: 94,12 Tłuszcz [g]: 68,00 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,40 Węglowodany ogółem [g]: 323,25 – w tym cukry [g]: 80,81 Błonnik [g]: 24,12 Sól [g]: 3,18

Śniadanie	Dieta Podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta papkowata/płynna wzmocniona D11/D12
	Płatki owsiane na mleku b/laktozy 350 ml /1,7/ Paszтет z kurczaka pieczony 70g /1,3/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku b/laktozy 350 ml /1,7/ Wędlina drobiowa 60g Miód 1 szt 15g Pomidor 50g Sałata 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku b/laktozy 350 ml /1,7/ Wędlina drobiowa 60g Miód 1 szt 15g Pomidor 50g Sałata 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku b/laktozy z dodatkiem lnu 350 ml /1,7/ Paszтет z kurczaka pieczony 50g /1,3/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa grochowa 400g /1,9/ got. tradycyjne Ryż parboiled gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g – pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400g /7,9/ Ryż parboiled gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Sałata z jogurtem 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400g /7,9/ Ryż parboiled gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Sałata z jogurtem 100g Woda 250ml	Zupa grochowa 400g /1,9/ got. tradycyjne Ryż brązowy gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g – pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięso drobiowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Ser żółty 60g Ogórek 50g Rzodkiewka 16g Rukola 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser biały plastry 60g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser biały plastry 60g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser żółty 60g Ogórek 50g Rzodkiewka 16g Rukola 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso drobiowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywczoenergetyczne	Gruszka 215g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Gruszka 215g Orzechy włoskie 15g	Mus owocowy 100g
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2347,14 Białko ogółem [g]: 109,01 Tłuszcz [g]: 82,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 24,63 Węglowodany ogółem [g]: 293,28 – w tym cukry [g]: 73,32 Błonnik [g]: 26,98 Sól [g]: 5,17	Wartość energet. [kcal]: 2198,36 Białko ogółem [g]: 103,14 Tłuszcz [g]: 74,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,25 Węglowodany ogółem [g]: 280,02 – w tym cukry [g]: 70,01 Błonnik [g]: 26,18 Sól [g]: 5,31	Wartość energet. [kcal]: 2198,36 Białko ogółem [g]: 103,14 Tłuszcz [g]: 74,18 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,25 Węglowodany ogółem [g]: 280,02 – w tym cukry [g]: 70,01 Błonnik [g]: 26,18 Sól [g]: 5,31	Wartość energet. [kcal]: 2427,23 Białko ogółem [g]: 113,07 Tłuszcz [g]: 88,94 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 26,68 Węglowodany ogółem [g]: 292,80 – w tym cukry [g]: 73,20 Błonnik [g]: 28,77 Sól [g]: 5,86	Wartość energet. [kcal]: 1917,00 Białko ogółem [g]: 94,12 Tłuszcz [g]: 68,00 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,40 Węglowodany ogółem [g]: 323,25 – w tym cukry [g]: 80,81 Błonnik [g]: 24,12 Sól [g]: 3,18

Śniadanie	Dieta Podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta papkowata/płynna wzmocniona D11/D12
	Serek waniliowy 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Pomidor 50g Kiełki 2 g Rzodkiewka 16 g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek waniliowy 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek waniliowy 150g/7/ Wędlina drobiowa 60g Dżem 25g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Kefir 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Pomidor 50g Kiełki 2 g Rzodkiewka 16 g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ got. Tradycyjne Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ smażenie Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ Pulpet wieprzowy gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ Pulpet wieprzowy gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g /7,9/ Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Szynka drobiowa 60g Mix sałat 30g Papryka czerwona 30g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Cukinia gotowana 60g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Cukinia gotowana 60g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Mix sałat 30g Papryka czerwona 30g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Posiłek nocny	Mandarynka 1 szt ok.90g	Banan 115g	Banan 115g	Mandarynka 1 szt ok.90g Słonecznik 15g	Mus z banana 115g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2486,00 Białko ogółem [g]: 121,12 Tłuszcz [g]: 93,90 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 28,17 Węglowodany ogółem [g]: 289,25 – w tym cukry [g]: 72,31 Błonnik [g]: 29,70 Sól [g]: 5,11	Wartość energet. [kcal]: 2196,02 Białko ogółem [g]: 108,60 Tłuszcz [g]: 75,05 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,52 Węglowodany ogółem [g]: 271,50 – w tym cukry [g]: 67,88 Błonnik [g]: 28,86 Sól [g]: 5,14	Wartość energet. [kcal]: 2118,00 Białko ogółem [g]: 105,14 Tłuszcz [g]: 72,96 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,89 Węglowodany ogółem [g]: 260,27 – w tym cukry [g]: 65,07 Błonnik [g]: 28,01 Sól [g]: 5,05	Wartość energet. [kcal]: 2478,12 Białko ogółem [g]: 122,90 Tłuszcz [g]: 96,83 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 29,05 Węglowodany ogółem [g]: 279,66 – w tym cukry [g]: 69,92 Błonnik [g]: 31,11 Sól [g]: 5,32	Wartość energet. [kcal]: 1970,00 Białko ogółem [g]: 90,22 Tłuszcz [g]: 71,30 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,39 Węglowodany ogółem [g]: 240,50 – w tym cukry [g]: 60,13 Błonnik [g]: 24,12 Sól [g]: 2,89

Śniadanie	Dieta Podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta papkowata/płynna wzmocniona D11/D12
	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Papryka 80g Mix sałat z rukolą 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 120g /1/ Herbata 200g	Ryż brązowy na mleku 350ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Papryka 80g Mix sałat z rukolą 20g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ gotowanie tradycyjne Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z marchewki 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z marchewki 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z marchewki 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z białej kapusty z marchewką 100g Woda 250ml	Zupa krupnik, mięso wieprzowe, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Pomidor 60g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Pomidor 60g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata owocowa 200g
Wartości odżywczeniocy Posiłek	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g Orzechy włoskie 15g	Mus z banana 100g
Wartości odżywczeniocy	Wartość energet. [kcal]: 2141,38 Białko ogółem [g]: 117,80 Tłuszcz [g]: 68,12 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,44 Węglowodany ogółem [g]: 265,34 – w tym cukry [g]: 66,34 Błonnik [g]: 24,18 Sól [g]: 6,11	Wartość energet. [kcal]: 2098,14 Białko ogółem [g]: 117,19 Tłuszcz [g]: 65,83 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 19,75 Węglowodany ogółem [g]: 257,65 – w tym cukry [g]: 64,41 Błonnik [g]: 23,86 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2098,14 Białko ogółem [g]: 117,19 Tłuszcz [g]: 65,83 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 19,75 Węglowodany ogółem [g]: 257,65 – w tym cukry [g]: 64,41 Błonnik [g]: 23,86 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2109,17 Białko ogółem [g]: 116,71 Tłuszcz [g]: 78,19 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,46 Węglowodany ogółem [g]: 235,79 – w tym cukry [g]: 58,95 Błonnik [g]: 26,85 Sól [g]: 6,56	Wartość energet. [kcal]: 2009,03 Białko ogółem [g]: 98,12 Tłuszcz [g]: 73,98 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,19 Węglowodany ogółem [g]: 237,50 – w tym cukry [g]: 59,38 Błonnik [g]: 22,87 Sól [g]: 2,74

Śniadanie	Dieta Podstawowa D01	Dieta łatwostrawna D02	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Dieta papkowata/płynna wzmocniona D11/D12
	Jogurt naturalny 100g /7/ Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 100g /7/ Szynka wieprzowa 40g Serek śmietanowy 40g Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 100g /7/ Szynka wieprzowa 40g Serek śmietanowy 40g Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 150g/7 Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Kasza manna na mleku /1,7/, mleko w proszku /7/, miód, bułka pszenna /1/ 450g Herbata 200g
Obiad	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ gotowanie tradycyjne Miruna panierowana smażona 100g /1,4,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ Miruna gotowana 100g /4/ Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ Miruna gotowana 100g /4/ Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami /3,7/ Miruna panierowana w panierce z mąki z ciecierzycy smażona 100g /1,4,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z kluskami /1,3,7/, ryba na parze /4/, mleko w proszku /7/, śmietana /7/ 450ml Woda 250ml
Kolacja	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Rzodkiewka 50g Szcypiorek 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Wędlina drobiowa 40g Pasta z gotowanych warzyw 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Wędlina drobiowa 40g Pasta z gotowanych warzyw 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Rzodkiewka 50g Szcypiorek 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	Mięso wieprzowe, jajko/3/, seler /9/, marchew, pietruszka, oliwa, masło /7/, kasza manna /1/ 450ml Herbata 200g
Wartości odżywcze	Jabłko 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko gotowane 265g	Jabłko 265g Migdały 15g	Jabłko gotowane 265g
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2289,98 Białko ogółem [g]: 108,96 Tłuszcz [g]: 78,15 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,45 Węglowodany ogółem [g]: 287,54 – w tym cukry [g]: 71,89 Błonnik [g]: 31,18 Sól [g]: 4,78	Wartość energet. [kcal]: 2218,32 Białko ogółem [g]: 108,14 Tłuszcz [g]: 76,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,83 Węglowodany ogółem [g]: 275,56 – w tym cukry [g]: 68,89 Błonnik [g]: 31,01 Sól [g]: 4,82	Wartość energet. [kcal]: 2218,32 Białko ogółem [g]: 108,14 Tłuszcz [g]: 76,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,83 Węglowodany ogółem [g]: 275,56 – w tym cukry [g]: 68,89 Błonnik [g]: 31,01 Sól [g]: 4,82	Wartość energet. [kcal]: 2254,87 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz [g]: 83,24 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 24,97 Węglowodany ogółem [g]: 266,75 – w tym cukry [g]: 66,69 Błonnik [g]: 33,87 Sól [g]: 4,90	Wartość energet. [kcal]: 1950,50 Białko ogółem [g]: 94,21 Tłuszcz [g]: 71,74 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,52 Węglowodany ogółem [g]: 233,75 – w tym cukry [g]: 58,44 Błonnik [g]: 21,96 Sól [g]: 3,02

W uzasadnionych przypadkach, niezależnych od podmiotu, dopuszcza się wymianę produktów zaplanowanych w jadłospisie na produkty równoważne pod względem energetycznym i pod względem wartości odżywczych.

**SFA – TŁUSZCZE NASYCONE, b-BIAŁKO, T- TŁUSZCZE, W- WEGLOWODANY
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Nasiona sezamu i produkty pochodne
11	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na S02
12	Łubin i produkty pochodne
13	Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier
Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów**: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.