

Jadłospis 11.07-20.07.2025

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 11.07.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, lane ciasto na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, lane ciasto na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, sałatka z ogórka kiszzonego 60g. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Obiad	Barszcz z botwiną 400ml, chleb 50g, filet rybny w sosie pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 120g, kompot owocowy 250ml., Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie. Alergeny: gluten, seler, mleko, ryba	Barszcz z botwiną 400ml, chleb 50g, filet rybny w sosie pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 120g, kompot owocowy 250ml., Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie. Alergeny: gluten, seler, mleko, ryba	Barszcz z botwiną 400ml, chleb 50g, filet rybny w sosie pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml., Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie. Alergeny: gluten, seler, mleko, ryba
	Kolacja	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, kalafior z jarzynami i ogórkiem św. 150g. Alergeny: gluten, seler, jajko.	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, kalafior z jarzynami i ogórkiem św. 150g. Alergeny: gluten, seler, jajko.	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, kalafior z jarzynami i ogórkiem św. 150g. Alergeny: gluten, seler, jajko.
	Posilek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
	Wartość odżywcza:	E: 2465kcal, B: 89g, T: 100g w tym NKT37g, W: 314g w tym cukry 15g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 2421kcal, B: 94g, T: 101g w tym NKT37g, W: 299g w tym cukry 15g, błonnik: 34g, sól: 5g	E: 2181kcal, B: 86g, T: 98g w tym NKT34g, W: 252g w tym cukry 15g, błonnik: 36g, sól: 5g

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 12.07.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza manna na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza manna na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, pomidor 30g. Alergeny: gluten, mleko,
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kiszka z cebulą 180g, ziemniaki 250g, sałatka z ogórka kiszzonego 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny, fasola	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, brokuł got z masłem 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, brokuł got z masłem 120g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, bigos 250g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, pasta mięsno-warzywna 100g, sos pomidorowy 100g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, pasta mięsno-warzywna 100g, sos pomidorowy 100g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler
	Posilek nocny	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g
	Wartość odżywcza:	E: 2854 kcal, B: 87g, T: 113gw tym NKT41g, W: 390g w tym cukry 29g, błonnik: 39g, sól: 11g	E: 2091 kcal, B: 93g, T: 40gw tym NKT15g, W: 358g w tym cukry 27g, błonnik: 40g, sól: 5g	E: 2066 kcal, B: 109g, T: 56gw tym NKT25g, W: 299g w tym cukry 21g, błonnik: 40g, sól: 6g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Niedziela 13.07.2025	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa krakowska 50g, ser biały 50g ze śmietaną i ziel. pietruszką, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska 50g, ser biały 50g ze śmietaną i ziel. pietruszką, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska 50g, ser biały 50g ze śmietaną i ziel. pietruszką, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao		
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, pieczeń wieprzowa 80g, sos pieczeniowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posilku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, pieczeń wieprzowa 80g, sos pieczeniowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posilku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, pieczeń wieprzowa 80g, sos pieczeniowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posilku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca		
		Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g kielbasa swojska 100g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g kielbasa swojska 100g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	
	Posilek nocny	Serek ziarnisty 200g	Serek ziarnisty 200g	Serek ziarnisty 200g		
	Wartość odżywcza:	E: 2228kcal, B: 111g, T: 106g w tym NKT42g, W215g w tym cukry17g, błonnik: 21g, sól: 8g	E: 2184kcal, B: 115g, T: 107g w tym NKT42g, W: 200g w tym cukry17g, błonnik: 25g, sól: 8g	E: 2144kcal, B: 115g, T: 107g w tym NKT42g, W: 190g w tym cukry17g, błonnik: 25g, sól: 8g		

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 14.07.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z konc. pomidorowym 120g, ogórek Kisz 60g.	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z konch. pomidorowym 120g, ogórek Kisz 60g.	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z konch. pomidorowym 120g, ogórek kisz 60g.
		Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kielbasa pieczona z cebulką 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kielbasa pieczona z cebulką 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kielbasa pieczona z cebulką 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy b/c 250ml
		Sposób obróbki posilku: gotowanie, pieczenie	Sposób obróbki posilku: gotowanie, pieczenie	Sposób obróbki posilku: gotowanie, pieczenie
		Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, marmolada 50g, kasza jagłana na mleku 400ml.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, marmolada 50g, kasza jagłana na mleku 400ml.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały w plastrze 100g, mizeria 60g.
		Alergeny: gluten, mleko,	Alergeny: gluten, mleko,	Alergeny: gluten, mleko,
Posilek nocny	Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny 150g	
Wartość odżywcza:		E: 2127 kcal, B: 95g, T: 71gw tym NKT24g, W: 293g w tym cukry 10g, błonnik: 35g, sól: 4g	E: 2127 kcal, B: 95g, T: 71gw tym NKT24g, W: 293g w tym cukry 10g, błonnik: 35g, sól: 4g	E: 2047kcal, B: 95g, T: 71gw tym NKT24g, W: 273g w tym cukry 10g, błonnik: 36g, sól: 4g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Wtorek 15.07.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, jajko 2szt, sos majonezowy z pomidorem i ogórkiem św. 70g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, jajko 2szt, sos majonezowy z pomidorem i ogórkiem św. 70g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, jajko 2szt, sos majonezowy z pomidorem i ogórkiem św. 70g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca		
	Obiad	Zupa flakowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, risotto 300g, sos pieczarkowy 100g, ćwikła 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, gorczyca, mleko	Zupa góralska z ziemniakami 400ml, chleb 50g, risotto 300g, sos pieczarkowy 100g, ćwikła 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, gorczyca, mleko	Zupa góralska z ziemniakami 400ml, chleb 50g, risotto 300g, sos pieczarkowy 100g, ćwikła 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, gorczyca, mleko		
		Kolacja	Herbata 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, parówki 2szt, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, parówki 2szt, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, parówki 2szt, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	
	Posilek nocny	Buleczka drożdżowa 1szt	Buleczka drożdżowa 1szt	Buleczka drożdżowa 1szt		
	Wartość odżywcza:	E: 2205kcal, B: 79g, T: 92g w tym NKT32g, W: 273g w tym cukry 8g, błonnik: 21g, sól: 8g	E: 2194kcal, B: 77g, T: 95g w tym NKT33g, W: 269g w tym cukry 8g, błonnik: 33g, sól: 6g	E: 2114kcal, B: 77g, T: 95g w tym NKT33g, W: 249g w tym cukry 8g, błonnik: 33g, sól: 8g		

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 16.07.2025	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, ogórek św. 60g	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, ogórek św.60g	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, ogórek św.60g
		Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 400ml, gulasz podrobowy 150g, kasza mieszana 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml, wątróbka drobiowa w sosie 150g, kasza mieszana 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml, wątróbka drobiowa w sosie 150g, kasza mieszana 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml
		Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie
		Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 2szt, chrzan z jabłkiem 70g.	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 2szt, chrzan z jabłkiem 70g.	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 2szt, chrzan z jabłkiem 70g.
		Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
Posilek nocny	Pieczyno ryżowe 25g, dżem 25g	Pieczyno ryżowe 25g, dżem 25g	Pieczyno ryżowe 25g, ser topiony 17,5g	
Wartość odżywcza:		E: 2165 kcal, B: 87g, T: 74gw tym NKT22g, W: 304g w tym cukry18g, błonnik: 35g, sól: 6g	E: 2163 kcal, B: 88g, T: 75gw tym NKT 23g, W: 298g w tym cukry 18g, błonnik: 34g, sól: 6g	E: 2010 kcal, B: 88g, T: 75gw tym NKT23g, W: 259g w tym cukry 11g, błonnik: 29g, sól: 6g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Dieta Podstawowa		Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych Węglowodanów
Czwartek 17.07.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną 150g, Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną 150g, Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca, siarczyny
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml, chleb 50g, stek z cebulą 70g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa brokułowa 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos jarzynowy 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z marchewką 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g, Alergeny: gluten, seler, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g, Alergeny: gluten, seler, siarczyny
	Posilek nocny	Budyń 200g	Budyń 200g
	Wartość odżywcza:	E: 2218kcal, B: 74g, T: 89g w tym NKT30g, W: 294g w tym cukry 15g, błonnik: 31g, sól: 6g	E: 2174kcal, B: 78g, T: 90g w tym NKT30g, W: 279g w tym cukry 15g, błonnik: 30g, sól: 6g

Dieta Podstawowa		Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 18.07.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka ze szczypiorkiem 120g, ogórek kisz 60g. Alergeny: gluten, mleko, ryby	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka ze szczypiorkiem 120g, ogórek kisz 60g. Alergeny: gluten, mleko, ryby
	Obiad	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 30g, sznycle z jajek 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 30g, jajecznicza na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ziemniaki 300g z kefirem 350g Alergeny: gluten, mleko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ziemniaki 300g z kefirem 350g Alergeny: gluten, mleko
	Posilek nocny	Pieczywo ryżowe 25g, ser topiony 17,5g	Pieczywo ryżowe 25g, ser topiony 17,5g
	Wartość odżywcza:	E: 2319 kcal, B: 74g, T: 75gw tym NKT29g, W: 349g w tym cukry 18g, błonnik: 28g, sól: 4g	E: 2253kcal, B: 80g, T: 78gw tym NKT29g, W: 321g w tym cukry 18g, błonnik: 31g, sól: 4g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Sobota 19.07.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztet pieczony 100g, pomidor 60g.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet pieczony 100g, pomidor 60g.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet pieczony 100g, pomidor 60g.		
		Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Alergeny: gluten, mleko, siarczyny		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, chleb 50g, zrazy 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 150g, kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, chleb 50g, zrazy 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 150g, kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, chleb 50g, zrazy 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 150g, kompot owocowy b/c 250ml		
		Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie	Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie		
	Kolacja	Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko		
		Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 1szt, keczup 30g.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 1szt, keczup 30g.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 1szt, keczup 30g.		
	Posilek nocny	Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny, jajko	Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny, jajko	Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny, jajko		
Wartość odżywcza:		E: 2309kcal, B: 77g, T: 100g w tym NKT36g, W288g w tym cukry 23g, błonnik: 34g, sól: 5g	E: 2265kcal, B: 81g, T: 101g w tym NKT36g, W272g w tym cukry23g, błonnik: 34g, sól: 5g	E: 2185kcal, B: 81g, T: 101g w tym NKT36g, W: 253g w tym cukry23g, błonnik: 34g, sól: 5g		

Dieta Podstawowa			Dieta Łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Niedziela 20.07.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko,		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko		
		Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, sałatka ryżowa z jajkiem, wędliną i ogórkiem św. 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham100g, masło 10g, sałatka ryżowa z jajkiem, wędliną i ogórkiem św. 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham100g, masło 10g, sałatka ryżowa z jajkiem, wędliną i ogórkiem św. 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko.	
	Posilek nocny	Jogurt owocowy 150g	Jogurty owocowy 150g	Jogurt naturalny 150g		
	Wartość odżywcza:	E: 2251kcal, B: 87g, T: 84g w tym NKT29g, W297g w tym cukry 10g, błonnik: 22g, sól: 7g	E: 2070kcal, B: 92g, T: 76g w tym NKT27g, W266g w tym cukry10g, błonnik: 28g, sól: 8g	E: 2181kcal, B: 93g, T: 85g w tym NKT30g, W: 273g w tym cukry10g, błonnik: 28g, sól: 8g		

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.