

06.01.2025r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PODSTAWOWA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa neapolitańska 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Karkówka w sosie 160g (GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Jabłko 1szt. 170g Kompot owocowy 250g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Pasta mięsna (drobiowa) 60g (SEL) Ogórek 80g Sałata 10g Serek naturalny 30g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 129g W: 275g Cukry o.: 71,43g T: 84g SFA: 29,45g Kcal: 2342 Bł: 32,53g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Miód 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Schab pieczony z sosem koperkowym 160g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Brokuły gotowane 150g Jabłko 1szt. 170g Kompot owocowy 250g		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Pasta mięsna (drobiowa) 60g (SEL) Pomidor 80g Sałata 10g Serek naturalny 30g (MLE) Dżem 25g Herbata czarna 200g	B: 130g W: 260g Cukry o.: 89,79g T: 75g SFA: 32,73g Kcal: 2192 Bł: 28,43g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Schab pieczony z sosem koperkowym 160g (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 100g Surówka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Jabłko 1szt. 170g Woda z cytryną 250g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Pasta mięsna (drobiowa) 60g (SEL) Ogórek 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Serek naturalny 30g (MLE)	B: 134g W: 278g Cukry o.: 67,17g T: 83g SFA: 33,35g Kcal: 2389 Bł: 40,04g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Sałata 10g Ogórek 80g Papryka 80g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa neapolitańska 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Risotto z brokułem 290g (GLU PSZ, SEL, MLE) Surówka z czerwonej kapusty 150g (JAJ, GOR) Jabłko 1szt. 170g Kompot owocowy 250g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Ogórek 80g Papryka czerwona 80g Sałata 10g Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 111g W: 298g Cukry o.: 87,21g T: 83g SFA: 41,79g Kcal: 2230 Bł: 36,82g

07.01.2025r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PODSTAWOWA	Chleb pszenny 50g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Ogórek 80g Sałata 10g Herbata 200g Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ)		Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet mielony /wieprzowy, smażony 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior z bułką tartą 150g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt. 130g		Chleb pszenny 25g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pomidor 80g Sałata 10g Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 134g W: 291g Cukry o.: 70,22g T: 88g SFA: 34,91g Kcal: 2326 Bł: 30,62g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata 200g Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ)		Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet mielony /wieprzowy, pieczony 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior gotowany 200g Kompot owocowy 250g Banan 1szt. 120g		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pomidor 80g Sałata 10g Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 120g W: 267g Cukry o.: 71,3g T: 80g SFA: 32,1g Kcal: 2199 Bł: 23,64g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Ogórek 80g Sałata 10g Herbata 200g Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet mielony /wieprzowy, pieczony 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Kalafior gotowany 200g Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt 130g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pomidor 80g Sałata 10g Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 128g W: 274g Cukry o.: 62,75g T: 87g SFA: 22,12g Kcal: 2300 Bł: 33,27g
WEGETARIAŃSKA	Chleb pszenny 50g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Jajko na twardo 2szt. 100g (JAJ) Serek naturalny 30g (MLE) Ogórek 80g Sałata 10g Herbata 200g Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ)		Zupa ogórkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet z soczewicy, smażony 100g (JAJ, GLU PSZ) Kalafior z bułką tartą 150g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt 130g		Chleb pszenny 50g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g	B: 111g W: 278g Cukry o.: 64,32g T: 84g SFA: 38,45g Kcal: 2282 Bł: 40,31g

08.01.2025r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PODSTAWOWA	Chleb razowy 70g, chleb pszenny 25g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Salami wieprzowe 60g (<i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Sałata 10g Papryka konserwowa 80g Ogórek 80g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (<i>MLE, GLU PSZ, SOJ</i>) Herbata czarna 200g		Zupa pejszanka 300g (<i>SEL, GOR</i>) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 220g (<i>SEL, GLU PSZ</i>) Ryż biały 120g (<i>może zawierać GLU PSZ</i>) Surówka z marchewki i pora 150g (<i>MLE</i>) Mandarynka 1szt 65g Kompot owocowy 250g		Chleb razowy 25g, chleb pszenny 50g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Wędlina drobiowa 40g (<i>SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ</i>) Twarożek z brzoskwinia 50g (<i>MLE</i>) Miód 25g Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (<i>MLE</i>)	B: 123g W: 328 Cukry o.: 88,7g T: 81g SFA: 32,56g Kcal: 2348 Bł: 28,12g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Wędlina drobiowa 60g (<i>SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR</i>) Sałata 10g Pomidor 80g Serek HAGA 1szt 16g (<i>MLE</i>) Jogurt owocowy 150g (<i>MLE</i>) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (<i>MLE, GLU PSZ, SOJ</i>) Herbata czarna 200g		Zupa koperkowa z jajkiem 300g (<i>SEL, MLE, JAJ</i>) Potrawka z kurczaka z warzywami 170g (<i>SEL, MLE</i>) Ryż biały 120g (<i>może zawierać GLU PSZ</i>) Surówka z marchewki z jabłkiem 150g (<i>MLE</i>) Mandarynka 1szt 65g Kompot owocowy 250g		Chleb pszenny 50g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Wędlina drobiowa 40g (<i>SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinia 50g (<i>MLE</i>) Miód 25g Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (<i>MLE</i>)	B: 116g W: 300g Cukry o.: 87,35g T: 80g SFA: 35,97g Kcal: 2241 Bł: 19,27g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Wędlina drobiowa 60g (<i>SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR</i>) Sałata 10g Papryka konserwowa 80g Ogórek 80g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (<i>MLE, GLU PSZ, SOJ</i>) Herbata czarna 200g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE</i>)	Zupa pejszanka 300g (<i>SEL, GOR</i>) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 220g (<i>SEL, GLU PSZ</i>) Ryż brązowy 100g (<i>może zawierać GLU PSZ</i>) Surówka z marchewki i pora 150g (<i>MLE</i>) Mandarynka 1szt 65g Woda z cytryną 250g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR</i>)	Chleb razowy 70g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Wędlina drobiowa 40g (<i>SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinia 50g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25g (<i>może zawierać GLU PSZ, SEZ</i>) Pomidor 80g, sałata 10g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (<i>MLE</i>)	B: 126g W: 327g Cukry o.: 71,3g T: 82g SFA: 35,95g Kcal: 2405 Bł: 35,46g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g, Chleb pszenny 25g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Serek topiony 40g (<i>MLE</i>) Sałata 10g, Ogórek 80g Papryka konserwowa 80g Dżem 25g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (<i>MLE, GLU PSZ, SOJ</i>) Herbata czarna 200g		Zupa koperkowa z jajkiem 300g (<i>SEL, MLE, JAJ</i>) Ryż biały 120g (<i>może zawierać GLU PSZ</i>) Leczo z cukinią i soczewicą 200g (<i>może zawierać GLU PSZ</i>) Surówka z marchewki i pora 150g (<i>MLE</i>) Mandarynka 1szt 65g Kompot owocowy 250g		Chleb razowy 25g, Chleb pszenny 50g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i>) Masło 15g (<i>MLE</i>) Twarożek z brzoskwinia 50g (<i>MLE</i>) Miód 25g Jogurt naturalny 50g (<i>MLE</i>) Pomidor 80g, Sałata 10g Herbata czarna 200g Kakao bez cukru 200g (<i>MLE</i>)	B: 87g W: 312g Cukry o.: 98,69g T: 82g SFA: 43,21g Kcal: 2268 Bł: 34,82g

09.01.2025r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PODSTAWOWA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pasta z makreli 50g (JAJ, RYB, MLE, GOR) Sałata 10g, Pomidor 80g Ogórek kiszony 70g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)		Barszcz ukraiński 300g (SEL, MLE, może zawierać GLU PSZ, OZI, SOJ, SEZ) Ziemniaki 150g Gulasz wieprzowy z marchewką i ogórkiem konserwowym 160g (SEL, GLU PSZ) Surówka z białej kapusty 150g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ogórek 80g Papryka 80g Sałata 10g Serek Haga 1szt 16g (MLE) Dżem 25g Herbata czarna 200g	B: 116g W: 305g Cukry o.: 92,01g T: 80g SFA: 31,1g Kcal: 2265 Bł: 43,97g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pasta twarogowa z tuńczykiem 70g (JAJ, MLE, RYB) Sałata 10g, Pomidor 80g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)		Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Mięso wieprzowe <u>duszone</u> z warzywami (gulasz wieprzowy) 250g (SEL) Bukiet warzyw na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 10g, Pomidor 80g Serek Haga 1szt 16g (MLE) Dżem 25g Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 121g W: 281g Cukry o.: 92,97g T: 77g SFA: 32,66g Kcal: 2083 Bł: 29,45g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pasta z makreli 50g (JAJ, RYB, MLE, GOR) Sałata 10g, Pomidor 80g Ogórek kiszony 60g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Barszcz ukraiński 300g (SEL, MLE, może zawierać GLU PSZ, OZI, SOJ, SEZ) Ziemniaki 150g Gulasz wieprzowy z marchewką i ogórkiem konserwowym 160g (SEL, GLU PSZ) Surówka z białej kapusty 150g (MLE, JAJ, GOR) Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 170g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ogórek 80g Papryka 60g Sałata 10g Serek Haga 1szt 16g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Herbata czarna 200g	B: 121g W: 283g Cukry o.: 76,02g T: 86g SFA: 36,72g Kcal: 2329 Bł: 42,58g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pasta z makreli 50g (JAJ, RYB, MLE, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g, Pomidor 80g Ogórek kiszony 70g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)		Barszcz ukraiński 300g (SEL, MLE, może zawierać GLU PSZ, OZI, SOJ, SEZ) Ziemniaki 100g Jajko sadzone na maśle 100g (MLE, JAJ) Surówka z białej kapusty 150g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ogórek 80g Papryka 60g, Sałata 10g Serek Haga 2szt 32g (MLE) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Herbata czarna 200g	B: 106g W: 279g Cukry o.: 88,40 T: 84g SFA: 40,67g Kcal: 2179 Bł: 43,75g

10.01.2025r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PODSTAWOWA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Ogórek 100g Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (SEL, MLE, JAJ) Łazanki z kiszoną kapustą i pieczarkami 300g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 65g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Pomidor 100g, Sałata 10g Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 119g W: 301g Cukry o.: 63,47g T: 86g SFA: 37,57g Kcal: 2300 Bf: 25,89g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Pomidor 80g Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa kalafiorowa 300g (SEL, MLE) Makaron z twarogiem i sosem truskawkowym 310g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 65g		Chleb pszenny 75g GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Pomidor 100g, Sałata 10g Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 94g W: 288g Cukry o.: 77,59g T: 69g SFA: 36,76g Kcal: 2121 Bf: 27,15g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Ogórek 80g Sałata 10g Pomidorki z mozzarellą 100g (MLE) Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (SEL, MLE, JAJ) Makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną i pieczarkami 290g (GLU PSZ) Woda z cytryną 250g Mandarynka 1szt 65g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Pomidor 100g, Sałata 10g Sok pomidorowym 200ml Herbata czarna 200g	B: 124g W: 318g Cukry o.: 62,66g T: 87g SFA: 35,57g Kcal: 2393 Bf: 42,7g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Ogórek 100g Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (SEL, MLE, JAJ) Łazanki z kiszoną kapustą i pieczarkami 300g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 65g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) Pomidor 100g, Sałata 10g Sok pomidorowym 200ml Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 99g W: 271g Cukry o.: 56,86g T: 81g SFA: 38,77g Kcal: 2169 Bf: 25,6g

11.01.2025r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PODSTAWOWA	Chleb razowy 70g, Bułka kajzerka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) , Miód 25g Sałata 10g, Ogórek 80g Wędlina wieprzowa 50g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać SEZ, ORZ) Herbata czarna 200g		Zupa węgierska 300g (SEL) Pulpet w sosie pomidorowym 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Ziemniaki 150g Buraczki z cebulą 150g Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt 130g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE,JAJ,SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Serek naturalny 30g (MLE) Sałatka makaronowa 100g (GLU PSZ, SEL, MLE, JAJ, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna 200g	B: 125g W: 315g Cukry o.: 89,82g T: 86g SFA: 31,52g Kcal: 2385 Bł: 35,12g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 25g, Bułka kajzerka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE), Miód 25g Sałata 10g, Pomidor 90g Wędlina wieprzowa 50g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać SEZ, ORZ) Herbata czarna 200g		Zupa jarzynowa z mięsem 300g (SEL) Pulpet w sosie pomidorowym 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Ziemniaki 150g Buraczki 150g Kompot owocowy 250g Mus owocowy 200g		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE,JAJ,SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Serek naturalny 30g (MLE) Pomidorki z mozzarellą 100g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 107g W: 268g Cukry o.: 80g SFA: 34,88g Kcal: 2123 Bł: 26,24g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g, Bułka grahamka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ), Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Sałata 10g, Ogórek 90g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać SEZ, ORZ) Herbata czarna 200g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Zupa węgierska 300g (SEL) Pulpet w sosie pomidorowym 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Ziemniaki 150g Sałatka szwedzka 150g Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt 130g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Sałatka makaronowa (z makaronem pełnoziarnistym) 100g (GLU PSZ, SEL, MLE, JAJ, GOR) Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna 200g	B: 126g W: 308g Cukry o.: 30,76g T: 87g SFA: 30,76g Kcal: 2361 Bł: 39,1g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g, Bułka kajzerka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) , Miód 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Kanapkowa pasta z kalafiora 80g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać SEZ, ORZ) Herbata czarna 200g		Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Klopsiki z soczewicy w sosie pomidorowym 190g (GLU PSZ, MLE, SEL, może zawierać OZI) Ziemniaki 150g Buraczki z cebulą 150g Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt 130g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE,JAJ,SOJ) Masło 15g (MLE) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Pomidorki z mozzarellą 100g (MLE) Sałata 10g Ogórek 80g Herbata czarna 200g	B: 89g W: 312g Cukry o.: 73,14g T: 83g SFA: 31,77g Kcal: 2277 Bł: 45,58g

12.01.2025r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PODSTAWOWA	Chleb pszenny 25g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Kawa inka z mlekiem 200g (MLE) Herbata czarna 200g		Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ) Podudzie z kurczaka - pieczone 150g (może zawierać GLU PSZ, GOR, SEL, SOJ) Surówka z selera 150g (MLE, SEL) Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g		Chleb pszenny 25g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidorki koktajlowe 80g Ogórek konserwowy 50g Sałata 10g Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 120g W: 282g Cukry o.: 81,01g T: 86g SFA: 40,18g Kcal: 2346 Bł: 40,44
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajecznica na parze 100g (JAJ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Kawa inka z mlekiem 200g (MLE) Herbata czarna 200g		Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Podudzie z kurczaka (bez skóry) pieczone 150g (może zawierać GLU PSZ, GOR, SEL, SOJ) Surówka z selera 150g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Dżem 25g Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 117g W: 265g Cukry o.: 85,35g T: 77g SFA: 36,93g Kcal: 2194 Bł: 28,8g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, może zawierać GLU PSZ, SEL, GOR, MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Kawa inka z mlekiem 200g (MLE) Herbata czarna 200g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE)	Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ) Podudzie z kurczaka (bez skóry) pieczone 150g (może zawierać GLU PSZ, GOR, SEL, SOJ) Surówka z selera 150g (MLE, SEL) Ziemniaki 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt 170g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Pomidorki koktajlowe 80g Ogórek konserwowy 50g Sałata 10g Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 133g W: 277g Cukry o.: 72,5g T: 85g SFA: 39,3g Kcal: 2364 Bł: 41,29g
WEGETARIAŃSKA	Chleb pszenny 25g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 150g (JAJ, MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Sałata 10g Pomidor 80g, Papryka 80g Kawa inka z mlekiem 200g (MLE) Herbata czarna 200g		Rosół z pieczonych warzyw z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ) Placki ziemniaczane 200g (GLU PSZ, JAJ) Śmietana 12% tł. 40g (MLE) Surówka z selera 150g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g		Chleb pszenny 25g Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pasta z białej fasoli z cebulą 80g (MLE, może zawierać SEL, GLU PSZ, OZI, SEZ) Pomidorki koktajlowe 80g Ogórek konserwowy 50g Sałata 10g Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 92g W: 311g Cukry o.: 91,15g T: 81g SFA: 37,48g Kcal: 2283 Bł: 48,77g

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszenney

GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni

GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany

GLU JĘCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny

MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy

SKO - skorupiaki i pochodne

JAJ - jaja i pochodne

RYB - ryby i pochodne

OZI - orzeszki ziemnie i pochodne

SOJ - soja i pochodne

MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą

ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL - seler i pochodne

GOR - gorczyca i produkty pochodne

SEZ - nasiona sezamu i pochodne

SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny

ŁUB - łubin i produkty pochodne

MCK - mięczaki i pochodne