

13.01.2025r 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) Ser żółty wędzony 40g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 100g Sałata 10g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)		Żurek 300g (MLE, SEL, GOR) Kasza pęczak 130g (GLU JĘCZ) Bitka wieprzowa w sosie 180g (MLE, GLU PSZ) Ogórek konserwowy 80g Mus owocowy 200g Kompot owocowy 250g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Jogurt naturalny 150g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Herbata czarna 200g	B: 130g W: 273g Cukry o.: 74,32g T: 82g SFA: 32,1g Kcal: 2280 Bł: 39,26g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Serek wiejski lekki 150g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)		Rosolnik 300g (SEL, GLU PSZ) Kasza jaglana 130g (może zawierać GLU PSZ) Schab duszony w sosie koperkowym 180g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE) Mus owocowy 200g Kompot owocowy 250g		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Serek naturalny 30g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Herbata czarna 200g	B: 138g W: 293g Cukry o.: 75,65g T: 73g SFA: 30,17g Kcal: 2236 Bł: 25,84g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Serek wiejski lekki 150g (MLE) Ogórek 100g, Sałata 10g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Żurek 300g (MLE, SEL, GOR) Kasza pęczak 130g (GLU JĘCZ) Schab duszony w sosie koperkowym 180g (GLU PSZ, MLE) Ogórek konserwowy 80g Mus owocowy 200g Woda z cytryną 250g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Serek naturalny 30g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Herbata czarna 200g	B: 145g W: 286g Cukry o.: 68,87g T: 81g SFA: 35,21g Kcal: 2332 Bł: 40,83g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty wędzony 60g (MLE) Ogórek 100g, Sałata 10g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)		Rosolnik 300g (SEL, GLU PSZ) Pierogi ruskie 240g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE) Mus owocowy 200g Kompot owocowy 250g		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Kielki mix 25g Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) Galaretki owocowa 175g Herbata czarna 200g	B: 102g W: 306g Cukry o.: 97,79g T: 76g SFA: 35,36g Kcal: 2234 Bł: 33,52g

14.01.2025r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PODSTAWOWA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g, Ogórek 80g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS) Herbata 200g		Zupa meksykańska 300g (SEL, GOR, GLU PSZ) Kopytka 150g (GLU PSZ, MLE, JAJ, może zawierać SEL) Sos pieczarkowy z kurczakiem 170g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE, JAJ, GOR) 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 wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (MLE, JAJ) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 130g W: 278g Cukry o.: 80,08g T: 88g SFA: 34,55g Kcal: 2252 Bł: 31,57g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g, Pomidor 80g Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS) Herbata 200g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (SEL, MLE) Kopytka 150g (GLU PSZ, MLE, JAJ, może zawierać SEL) Potrawka drobiowa z warzywami 180g (MLE, GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody 150g Kompot owocowy 250g Jabłko pieczone 1szt 170g		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 120g W: 283g Cukry o.: 89,03g T: 73g SFA: 30,97g Kcal: 2095 Bł: 29,57g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g, Ogórek 80g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS) Herbata 200g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Zupa meksykańska 300g (SEL, GOR, GLU PSZ) Kasza gryczana 130g (może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos pieczarkowy z kurczakiem 170g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE, JAJ, GOR) Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt 130g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (MLE, JAJ) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 130g W: 289g Cukry o.: 68,46g T: 86g SFA: 34,65g Kcal: 2304 Bł: 38,26g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Serek topiony 40g (MLE) Sałata 10g, Ogórek 80g Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS) Herbata 200g		Zupa meksykańska z soczewicą i czerw. fasolą 300g (SEL, GOR, GLU PSZ) Kasza gryczana 130g (może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos pieczarkowy 140g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt 130g		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g Pomidor 80g, Papryka 80g Jogurt naturalny 150g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (MLE, JAJ) Kakao bez cukru 200g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 112g W: 310g Cukry o.: 95,86g T: 79g SFA: 39,6g Kcal: 2266 Bł: 44,87g

15.01.2025r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PODSTAWOWA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 10g, Pomidor 80g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g		Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE) Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250g Banan 1szt 120g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Dżem 25g Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g Papryka 80g, Sałata 10g Herbata czarna 200g	B: 121g W: 293g Cukry o.: 84,57g T: 86g SFA: 34,94g Kcal: 2234 Bł: 31,7g
LEKKOSTRAWNA	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 homogenizowany waniliowy 150g (MLE) Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g		Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Jajko sadzone 2szt 100g (JAJ, MLE) Ziemniaki 150g Bukiet jarzyn z wody (marchew, brokuł, kalafior) 150g Kompot owocowy 250g Budyń waniliowy na mleku 2% 200g (MLE, GLU PSZ)		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Serek topiony 20g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Ryż z truskawkami 100g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna 200g	B: 101g W: 294g Cukry o.: 70,33g T: 76g SFA: 33,97g Kcal: 2188 Bł: 18,89g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 10g, Pomidor 80g Serek naturalny 30g (MLE) Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE) Ziemniaki 150g Woda z cytryną 250g Kiwi 1szt 75g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Serek HAGA 1szt 16g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g Papryka 80g, Sałata 10g Herbata czarna 200g	B: 128g W: 284g Cukry o.: 69,01g T: 84g SFA: 34,09g Kcal: 2268 Bł: 37,92g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Kiełki mix 25g Pomidor 80g Serek homogenizowany 200g (MLE) Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g		Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Jajko sadzone 2szt 100g (JAJ, MLE) Ziemniaki 150g Bukiet jarzyn z wody (marchew, brokuł, kalafior) 150g Kompot owocowy 250g Budyń waniliowy na mleku 2% 200g (MLE, GLU PSZ) Kiwi 1szt 75g		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty wędzony 40g (MLE) Kiełki mix 25g Pomidor 100g Sałata 10g Ryż z truskawkami 100g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna 200g	B: 109g W: 312g Cukry o.: 97,82g T: 83g SFA: 42,42g Kcal: 2297 Bł: 38,29g

16.01.2025r 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, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200 g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OW, GLU ŻYT, SEZ)		Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ, może zawierać GLU PSZ) Kotlet schabowy 160g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty i marchewki 160g (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 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Serek wiejski z owocami 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 127g W: 281g Cukry o.: 83,38g T: 86g SFA: 32,62g Kcal: 2261 Bł: 35,61g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g, Pomidor 80g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OW, GLU ŻYT, SEZ)		Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ, może zawierać GLU PSZ) Schab gotowany 140g Ziemniaki 150g Surówka z marchewki i jabłka 160g (MLE) 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) Pomidor 80g Sałata 10g Serek wiejski z owocami 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 121g W: 274g Cukry o.: 81,91g T: 78g SFA: 34,66g Kcal: 2173 Bł: 30,27g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200 g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OW, GLU ŻYT, SEZ)	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)	Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ, może zawierać GLU PSZ) Schab w sosie własnym 170g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty i marchewki 160g (JAJ, GOR) 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, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Serek wiejski z owocami 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 130g W: 296g Cukry o.: 80,7g T: 84g SFA: 35,14g Kcal: 2366 Bł: 40,09g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Miód 25g, Serek naturalny 30g (MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) Herbata czarna 200 g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU JĘCZ, GLU OW, GLU ŻYT, SEZ)		Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ, może zawierać GLU PSZ) Kotlet jaglany z soczewicą 150g (GLU JĘCZ, GLU PSZ, MLE, SOJ) Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty i marchewki 160g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Serek wiejski z owocami 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 105g W: 288g Cukry o.: 93,18g T: 82g SFA: 29,37g Kcal: 2357 Bł: 39,32g

17.01.2025r 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 drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Miód 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet rybny 140g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 65g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g, Sałata 10g Dżem 25g Naleśnik z twarogiem 1szt. ok 130g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Herbata czarna 200g	B: 111g W: 300g Cukry o.: 83,38g T: 87g SFA: 32,55g Kcal: 2287 Bł: 28,67g
LEKKOSTRAWNA	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) Pomidor 80g Sałata 10g Miód 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Ryba pieczona (miruna) 150g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Buraczki na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 65g		Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g, Sałata 10g Dżem 25g Naleśnik z twarogiem 1szt. 130g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Galaretka owocowa 175g (1opak.) Herbata czarna 200g	B: 114g W: 299g Cukry o.: 116,35g T: 66g SFA: 25,04g Kcal: 2065 Bł: 23,59g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g, Sałata 10g Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet rybny 140g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Surówka z kiszonej kapusty 150g Woda z cytryną 250g Mandarynka 1szt 65g	Kanapka z serkiem naturalnym i wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g, Sałata 10g Kiwi 1szt. ok.75g Twarożek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 121g W: 278g Cukry o.: 64,4g T: 87g SFA: 32,07g Kcal: 2248 Bł: 34,98g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Kanapkowa pasta z kalafiora 100g (SEL, MLE) Pomidor 80g, Papryka 80g, Sałata 10g Jogurt naturalny 150g (MLE) Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Kotlety ziemniaczane 2szt 190g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy 100g (SEL, MLE, GLU PSZ) Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 65g		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Dżem 25g Naleśnik z twarogiem 2szt. 260g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Ogórek 80g, Sałata 10g Herbata czarna 200g	B: 106g W: 307g Cukry o.: 97,17g T: 75g SFA: 22,78g Kcal: 2266 Bł: 43,78g

18.01.2025r 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) Serek topiony 20g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g, Papryka 80g, Sałata 10g Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Kasza gryczana 120g (może zawierać GLU PSZ) Pulpet w sosie koperkowym 160g (GLU PSZ) 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) Ogórek 80g, Sałata 10g Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g (JAJ) Serek Haga 1szt 16g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 120g W: 279g Cukry o.: 64,16g T: 86g SFA: 35,74g Kcal: 2272 Bł: 39,81g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Serek topiony 20g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g, Sałata 10g Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Kasza jaglana 110g (może zawierać GLU PSZ) Pulpet w sosie koperkowym 160g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sałata z jogurtem naturalnym 120g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko pieczone 1szt		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g, Sałata 10g Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g (JAJ) Serek Haga 1szt 16g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 119g W: 279g Cukry o.: 60,96g T: 80g SFA: 35,61g Kcal: 2152 Bł: 27,21g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ) Serek naturalny 30g (MLE) Pomidor 80g, Papryka 80g, Sałata 10g Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Kasza gryczana 120g (może zawierać GLU PSZ) Pulpet w sosie koperkowym 160g (GLU PSZ) Sałata z jogurtem naturalnym 120g (MLE) Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt. 130g	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, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g, Sałata 10g Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g (JAJ) Grejpfrut 0,5szt 120g Serek Haga 1szt 16g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 128g W: 288g Cukry o.: 56,48g T: 80g SFA: 33,84g Kcal: 2326 Bł: 38,44g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Serek naturalny 30g (MLE) Pomidor 80g, Papryka 80g, Sałata 10g Zupa mleczna z kasza manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Kaszotto z brokułem i cukinią 300g (GLU PSZ, SEL) Buraczki z cebulą 150g Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt. 130g		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Jajko gotowane na twardo 2szt. 100g (JAJ) Jogurt owocowy 150g (MLE) Serek Haga 2szt 32g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 109g W: 312g Cukry o.: 77,95g T: 78g SFA: 32,47g Kcal: 2311 Bł: 48,41g

19.01.2025r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PODSTAWOWA	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g, Sałata 10g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g		Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ) Podudzie z kurczaka 150g(pieczone) (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) 150g Ziemniaki 150g Mizeria 170g (MLE) Kompot owocowy 250g Banan 1szt 120g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata 10g Pomidory koktajlowe 100g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ryż z jabłkiem i serkiem waniliowym 100g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna 200g	B: 108g W: 281g Cukry o.: 72,1g T: 73g SFA: 27,15g Kcal: 2186 Bł: 34,11g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Jajecznicza 100g (JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g		Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ) Podudzie z kurczaka bez skóry 150g (pieczone) (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Banan 1szt 120g		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g, Pomidor 80g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ryż z jabłkiem i serkiem waniliowym 100g (GLU PSZ, MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	B: 100g W: 300g Cukry o.: 85,37g T: 76g SFA: 26,83g Kcal: 2250 Bł: 31,48g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g, Sałata 10g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)	Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ) Podudzie z kurczaka 150g(pieczone) (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) Ziemniaki 150g Mizeria 170g (MLE) 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 15 g (MLE) Sałata 10g Pomidory koktajlowe 100g Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ryż brązowy z jabłkiem i serkiem waniliowym 100g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna 200g	B: 123g W: 288g Cukry o.: 61,98g T: 81g SFA: 36,43g Kcal: 2342 Bł: 38,83g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Serek wiejski 150g (MLE) Ogórek 80g Sałata 10g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g		Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ) Wege gulasz z ciecierzycą 180g (SOJ, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 150g Mizeria 170g (MLE) Kompot owocowy 250g Banan 1szt 120g		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser topiony 40g (MLE) Sałata 10g Pomidory koktajlowe 100g Ryż z jabłkiem i serkiem waniliowym 100g (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna 200g	B: 101g W: 313g Cukry o.: 86,97g T: 83g SFA: 35,55g Kcal: 2284 Bł: 47,52g

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszenny

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