

| 03.11.2025r<br>DIETA | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II ŚNIADANIE                                                                             | OBIAD                                                                                                                                                                                                                           | PODWIECZOREK                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | WARTOŚCI<br>ODŻYWCZE                                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>    | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Ser żółty wędzony 50g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Ogórek 80g papryka 80g sałata 10g<br>Herbata czarna 200g<br>Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ) |                                                                                          | Zupa grochowa 300g (SEL, MLE, groch, GOR)<br>Kasza pęczak 90g (GLU JĘCZ)<br>Bitka wieprzowa w sosie 180g (MLE, GLU PSZ)<br>Surówka czosnkowa z kapusty pekińskiej 140g (MLE, JAJ, GOR)<br>Gruszka 1 szt.<br>Kompot owocowy 250g |                                                               | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Pomidor 80g,<br>Ogórek kiszony 60g 1szt<br>Sałata 10g<br>Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Herbata czarna 200g | B: 119g<br>W: 264g<br>Cukry o.: 59,57g<br>T: 83g<br>SFA: 38,3g<br>Kcal: 2311<br>Bł: 46,11g  |
| <b>LEKKOSTRAWNA</b>  | Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Ser żółty 40g (MLE)<br>Serek wiejski lekki 150g (MLE)<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Herbata czarna 200g<br>Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)     |                                                                                          | Rosolnik 300g (SEL, GLU PSZ)<br>Kasza jaglana 130g (może zawierać GLU PSZ)<br>Schab duszony w sosie koperkowym 180g (GLU PSZ, MLE)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE)<br>Mus owocowy 200g<br>Kompot owocowy 250g        |                                                               | Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Serek haga 1szt 16g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                      | B: 138g<br>W: 269g<br>Cukry o.: 75,65g<br>T: 73g<br>SFA: 30,17g<br>Kcal: 2156<br>Bł: 25,84g |
| <b>CUKRZYCOWA</b>    | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Serek wiejski lekki 150g (MLE)<br>Ogórek 80g Papryka 80g Sałata 10g<br>Herbata czarna 200g<br>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) | Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE)<br>Kasza pęczak 130g (GLU JĘCZ)<br>Bitka wieprzowa w sosie 180g (MLE, GLU PSZ)<br>Surówka czosnkowa z kapusty pekińskiej 140g (MLE, JAJ, GOR)<br>Gruszka 1 szt.<br>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)<br>Masło 15g (MLE)<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Ogórek kiszony 60g 1szt<br>Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI)<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                         | B: 163g<br>W: 285g<br>Cukry o.: 68,87g<br>T: 84g<br>SFA: 35,21g<br>Kcal: 2379<br>Bł: 40,83g |
| <b>WEGETARIAŃSKA</b> | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Ser żółty wędzony 60g (MLE)<br>Ogórek 80g Papryka 80g Sałata 10g<br>Herbata czarna 200g<br>Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)                                                                      |                                                                                          | Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE)<br>Pierogi ruskie 240g (GLU PSZ, MLE)<br>Surówka czosnkowa z kapusty pekińskiej 140g (MLE, JAJ, GOR)<br>Gruszka 1 szt.<br>Kompot owocowy 250g                                                   |                                                               | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Kielki mix 25g<br>Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ)<br>Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE)<br>Galaretka owocowa 175g<br>Herbata czarna 200g                                                                       | B: 102g<br>W: 306g<br>Cukry o.: 97,79g<br>T: 76g<br>SFA: 35,36g<br>Kcal: 2234<br>Bł: 33,52g |

| 04.11.2025r<br>DIETA | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | II ŚNIADANIE                                                                             | OBIAD                                                                                                                                                                                                                   | PODWIECZOREK                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | WARTOŚCI<br>ODŻYWCZE                                                                        |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>    | Chleb razowy 70g, Bułka kajzerka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Sałata 10g, Ogórek 80g, Dżem 25g<br>Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS)<br>Herbata 200g               |                                                                                          | Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE)<br>Kopytka 150g (GLU PSZ, MLE, JAJ, może zawierać SEL)<br>Sos pieczarkowy z kurczakiem 170g (MLE, GLU PSZ)<br>Sałatka szwedzka 150g<br>Kompot owocowy 250g<br>Jabłko 1szt                |                                                               | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenney 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Sałata 10g, Pomidor 80g<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (MLE, JAJ)<br>Kakao bez cukru 200g (MLE)<br>Herbata czarna 200g | B: 130g<br>W: 278g<br>Cukry o.: 80,08g<br>T: 88g<br>SFA: 34,55g<br>Kcal: 2252<br>Bf: 31,57g |
| <b>LEKKOSTRAWNA</b>  | Chleb pszenney 25g, Bułka kajzerka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Sałata 10g, Pomidor 80g<br>Dżem 25g<br>Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS)<br>Herbata 200g               |                                                                                          | Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE)<br>Kopytka 150g (GLU PSZ, MLE, JAJ, może zawierać SEL)<br>Potrawka drobiowa z warzywami 180g (MLE, GLU PSZ, SEL)<br>Fasolka szparagowa z wody 150g<br>Kompot owocowy 250g<br>Jabłko 1szt |                                                               | Chleb pszenney 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Sałata 10g<br>Pomidor 80g<br>Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ)<br>Kakao bez cukru 200g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                                    | B: 120g<br>W: 283g<br>Cukry o.: 89,03g<br>T: 73g<br>SFA: 30,97g<br>Kcal: 2095<br>Bf: 29,57g |
| <b>CUKRZYCOWA</b>    | Chleb razowy 70g, Bułka grahamka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ),<br>Masło 15g (MLE)<br>Sałata 10g, Ogórek 80g<br>Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ)<br>Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS)<br>Herbata 200g | Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR) | Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE)<br>Kasza gryczana 130g (może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEL)<br>Sos pieczarkowy z kurczakiem 170g (MLE, GLU PSZ)<br>Sałatka szwedzka 150g<br>Woda z cytryną 250g<br>Jabłko 1szt              | Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Sałata 10g<br>Pomidor 80g<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (MLE, JAJ)<br>Kakao bez cukru 200g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                                                  | B: 130g<br>W: 289g<br>Cukry o.: 68,46g<br>T: 86g<br>SFA: 34,65g<br>Kcal: 2304<br>Bf: 38,26g |
| <b>WEGETARIAŃSKA</b> | Chleb razowy 70g, Bułka grahamka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ),<br>Masło 15g (MLE)<br>Serek topiony 20g x 2szt (MLE)<br>Sałata 10g, Ogórek 80g papryka 50g<br>Dżem 25g<br>Twaróg naturalny półtłusty 50g (MLE)<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS)<br>Herbata 200g                                                                     |                                                                                          | Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE)<br>Kasza gryczana 130g (może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEL)<br>Sos pieczarkowy 120g (MLE, GLU PSZ)<br>Sałatka szwedzka 150g<br>Kompot owocowy 250g<br>Jabłko 1szt                           |                                                               | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Sałata 10g<br>Pomidor 80g, Papryka 80g<br>Jogurt naturalny 150g (MLE)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ)<br>Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ)<br>Kakao bez cukru 200g (MLE)<br>Herbata czarna 200g            | B: 112g<br>W: 310g<br>Cukry o.: 95,86g<br>T: 79g<br>SFA: 39,6g<br>Kcal: 2266<br>Bf: 44,87g  |

| 05.11.2025r<br>DIETA | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II ŚNIADANIE                                                                             | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                            | PODWIECZOREK                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                     | WARTOŚCI<br>ODŻYWCZE                                                                        |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>    | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Ser żółty 50g (MLE)<br>Wędlina drobiowa 50g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ)<br>Sałata 10g, Pomidor 80g,<br>Papryka 80g<br>Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ)<br>Herbata czarna 200g |                                                                                          | Zupa meksykańska 300g (SEL, GOR, GLU PSZ)<br>Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE)<br>Ziemniaki 150g<br>Kompot owocowy 250g<br>Gruszka 1szt                                                                                                               |                                                               | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Serek HAGA 1szt 16g (MLE)<br>Dżem 25g<br>Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Ogórek 80g<br>Papryka 80g, Sałata 10g<br>Herbata czarna 200g | B: 121g<br>W: 293g<br>Cukry o.: 84,57g<br>T: 86g<br>SFA: 34,94g<br>Kcal: 2234<br>Bł: 31,7g  |
| <b>LEKKOSTRAWNA</b>  | Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ)<br>Sałata 10g, Pomidor 80g<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE)<br>Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ)<br>Herbata czarna 200g               |                                                                                          | Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (SEL, MLE)<br>Jajko sadzone 2szt 100g (JAJ, MLE)<br>Ziemniaki 150g<br>Bukiet jarzyn z wody (marchew, brokuł, kalafior) 150g<br>Kompot owocowy 250g<br>Budyń waniliowy na mleku 2% 200g (MLE, GLU PSZ)                          |                                                               | Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Serek topiony 20g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Sałata 10g<br>Ryż z truskawkami 100g (GLU PSZ, MLE)<br>Herbata czarna 200g      | B: 101g<br>W: 294g<br>Cukry o.: 70,33g<br>T: 76g<br>SFA: 33,97g<br>Kcal: 2188<br>Bł: 18,89g |
| <b>CUKRZYCOWA</b>    | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina drobiowa 60g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ)<br>Sałata 10g, Pomidor 80g,<br>Papryka 80g<br>Serek HAGA 1szt 16g (MLE)<br>Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ)<br>Herbata czarna 200g                                             | Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR) | Zupa meksykańska 300g (SEL, GOR, GLU PSZ)<br>Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE)<br>Ziemniaki 150g<br>Woda z cytryną 250g<br>Gruszka 1szt                                                                                                               | Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Serek HAGA 1szt 16g (MLE)<br>Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Ogórek 80g<br>Papryka 80g, Sałata 10g<br>Herbata czarna 200g             | B: 128g<br>W: 284g<br>Cukry o.: 69,01g<br>T: 84g<br>SFA: 34,09g<br>Kcal: 2268<br>Bł: 37,92g |
| <b>WEGETARIAŃSKA</b> | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Ser żółty 40g (MLE)<br>Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ)<br>Kiełki mix 25g<br>Pomidor 80g<br>Serek homogenizowany 200g (MLE)<br>Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ)<br>Herbata czarna 200g                               |                                                                                          | Zupa meksykańska z soczewicą i czerw. fasolą 300g (SEL, GOR, GLU PSZ)<br>Jajko sadzone 2szt 100g (JAJ, MLE)<br>Ziemniaki 150g<br>Bukiet jarzyn z wody (marchew, brokuł, kalafior) 150g<br>Kompot owocowy 250g<br>Budyń waniliowy na mleku 2% 200g (MLE, GLU PSZ) |                                                               | Chleb razowy 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Ser żółty wędzony 60g (MLE)<br>Kiełki mix 25g<br>Ogórek 80g<br>Papryka 80g, Sałata 10g<br>Ryż z truskawkami 100g (GLU PSZ, MLE)<br>Gruszka 1szt<br>Herbata czarna 200g                                                       | B: 109g<br>W: 312g<br>Cukry o.: 97,82g<br>T: 83g<br>SFA: 42,42g<br>Kcal: 2297<br>Bł: 38,29g |

| 06.11.2025r<br>DIETA | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | II ŚNIADANIE                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                             | PODWIECZOREK                                                                             | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                           | WARTOŚCI<br>ODŻYWCZE                                                                        |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>    | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE)<br>Herbata czarna 200 g<br>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)<br>Kotlet schabowy 160g (JAJ, GLU PSZ)<br>Ziemniaki 150g<br>Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE)<br>Kompot owocowy 250g<br>Jabłko 1szt 170g                           |                                                                                          | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR)<br>Pomidor 80g<br>Papryka 80g<br>Sałata 10g<br>Serek wiejski z owocami 150g (MLE)<br>Herbata czarna 200g | B: 126g<br>W: 285g<br>Cukry o.: 83,06g<br>T: 85g<br>SFA: 31,62g<br>Kcal: 2311<br>Bł: 35,61g |
| <b>LEKKOSTRAWNA</b>  | Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Sałata 10g, Pomidor 80g<br>Twarożek z koperkiem 50g (MLE)<br>Herbata czarna 200g<br>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)<br>Pulpet w sosie koperkowym 130g (GLU PSZ, MLE, JAJ)<br>Ziemniaki 150g<br>Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE)<br>Kompot owocowy 250g<br>Jabłko 1szt 170g            |                                                                                          | Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR)<br>Ser żółty 40g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Sałata 10g<br>Serek wiejski z owocami 150g (MLE)<br>Herbata czarna 200g              | B: 121g<br>W: 274g<br>Cukry o.: 81,91g<br>T: 78g<br>SFA: 34,66g<br>Kcal: 2182<br>Bł: 30,27g |
| <b>CUKRZYCOWA</b>    | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE)<br>Herbata czarna 200 g<br>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)<br>Kotlet schabowy 160g (JAJ, GLU PSZ)<br>Ziemniaki 150g<br>Surówka z selera 150g (SEL, MLE)<br>Woda z cytryną 250g<br>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)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE może zawierać SEL, GOR)<br>Pomidor 80g<br>Papryka 80g<br>Sałata 10g<br>Serek wiejski z owocami 150g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                      | B: 129g<br>W: 296g<br>Cukry o.: 80,7g<br>T: 84g<br>SFA: 35,14g<br>Kcal: 2319<br>Bł: 41,02g  |
| <b>WEGETARIAŃSKA</b> | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Miód 25g, Serek HAGA 1szt 16g (MLE)<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE)<br>Herbata czarna 200 g<br>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)<br>Kotlet jaglany z soczewicą 150g (GLU JĘCZ, GLU PSZ, MLE, SOJ)<br>Ziemniaki 150g<br>Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE)<br>Kompot owocowy 250g<br>Jabłko 1szt 170g |                                                                                          | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Ser żółty 40g (MLE)<br>Serek HAGA 1szt 16g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Papryka 80g<br>Sałata 10g<br>Serek wiejski z owocami 150g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                            | B: 105g<br>W: 288g<br>Cukry o.: 93,18g<br>T: 82g<br>SFA: 29,37g<br>Kcal: 2248<br>Bł: 39,32g |

| 07.11.2025r<br>DIETA | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II ŚNIADANIE                                                                                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                         | PODWIECZOREK                                                                                                           | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | WARTOŚCI<br>ODŻYWCZE                                                                         |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>    | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenney 25g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 50g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Miód 25g<br>Twaróg naturalny półtłusty 40g ( <i>MLE</i> )<br>Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g ( <i>MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB</i> )<br>Herbata czarna 200g                          |                                                                                                   | Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( <i>SEL, GLU PSZ, MLE</i> )<br>Ziemniaki 150g<br>Kotlet rybny 140g ( <i>JAJ, GLU PSZ, RYB</i> )<br>Surówka z kiszonej kapusty 150g<br>Kompot owocowy 250g<br>Mandarynka 1szt 65g                                            |                                                                                                                        | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenney 25g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15g ( <i>MLE</i> )<br>Ser żółty 40g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 40g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Ogórek 80g, Sałata 10g<br>Dżem 25g<br>Naleśnik z twarogiem 1szt. ok 130g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> )<br>Herbata czarna 200g | B: 111g<br>W: 300g<br>Cukry o.: 83,38g<br>T: 87g<br>SFA: 32,55g<br>Kcal: 2287<br>Bł: 28,67g  |
| <b>LEKKOSTRAWNA</b>  | Chleb pszenney 75g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 60g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Miód 25g<br>Twaróg naturalny półtłusty 40g ( <i>MLE</i> )<br>Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g ( <i>MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB</i> )<br>Herbata czarna 200g                                              |                                                                                                   | Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( <i>SEL, GLU PSZ, MLE</i> )<br>Ziemniaki 150g<br>Ryba pieczona ( <i>miruna</i> ) 150g ( <i>JAJ, GLU PSZ, RYB</i> )<br>Mix warzyw na ciepło 150g<br>Kompot owocowy 250g<br>Mandarynka 1szt 65g                               |                                                                                                                        | Chleb pszenney 50g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ</i> )<br>Masło 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 60g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Dżem 25g<br>Naleśnik z twarogiem 1szt. 130g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> )<br>Galaretki owocowa 175g (1opak.)<br>Herbata czarna 200g                  | B: 114g<br>W: 299g<br>Cukry o.: 116,35g<br>T: 66g<br>SFA: 25,04g<br>Kcal: 2065<br>Bł: 23,59g |
| <b>CUKRZYCOWA</b>    | Chleb razowy 70g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 50g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Dżem niskosłodzony 25g ( <i>może zawierać GLU PSZ</i> )<br>Twaróg naturalny półtłusty 40g ( <i>MLE</i> )<br>Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g ( <i>MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB</i> )<br>Herbata czarna 200g | Kanapka z wędliną drobiową 90g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR</i> ) | Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( <i>SEL, GLU PSZ, MLE</i> )<br>Ziemniaki 150g<br>Kotlet rybny 140g ( <i>JAJ, GLU PSZ, RYB</i> )<br>Surówka z kiszonej kapusty 150g<br>Woda z cytryną 250g<br>Mandarynka 1szt 65g                                            | Kanapka z serkiem naturalnym i 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> )<br>Masło 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 60g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Ogórek 80g Papryka 80g Sałata 10g<br>Kiwi 1szt. ok.75g<br>Twarożek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem 50g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna 200g                                                           | B: 121g<br>W: 278g<br>Cukry o.: 64,4g<br>T: 87g<br>SFA: 32,07g<br>Kcal: 2248<br>Bł: 34,98g   |
| <b>WEGETARIAŃSKA</b> | Chleb razowy 70g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15g ( <i>MLE</i> )<br>Kanapkowa pasta z kalafiora 100g ( <i>SEL, MLE</i> )<br>Pomidor 80g,<br>Papryka 80g, Sałata 10g<br>Jogurt naturalny 150g ( <i>MLE</i> )<br>Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g ( <i>MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB</i> )<br>Herbata czarna 200g                                                                 |                                                                                                   | Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( <i>SEL, GLU PSZ, MLE</i> )<br>Kotlety ziemniaczane 2szt 190g ( <i>GLU PSZ, JAJ</i> )<br>Sos pieczarkowy 100g ( <i>SEL, MLE, GLU PSZ</i> )<br>Surówka z kiszonej kapusty 150g<br>Kompot owocowy 250g<br>Mandarynka 1szt 65g |                                                                                                                        | Chleb razowy 70g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ</i> )<br>Masło 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Dżem 25g<br>Naleśnik z twarogiem 2szt. 260g ( <i>GLU PSZ, MLE, JAJ</i> )<br>Hummus 50g ( <i>SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ</i> )<br>Ogórek 80g, Sałata 10g<br>Herbata czarna 200g                                                                                 | B: 106g<br>W: 307g<br>Cukry o.: 97,17g<br>T: 75g<br>SFA: 22,78g<br>Kcal: 2266<br>Bł: 43,78g  |

| 08.11.2025r<br>DIETA | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II ŚNIADANIE                                                                                      | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                       | PODWIECZOREK                                                                                      | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | WARTOŚCI<br>ODŻYWCZE                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>    | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 25g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Serek topiony 20g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 40g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Pomidor 80g, Papryka 80g, Sałata 10g<br>Zupa mleczna z kaszą manną 250g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Herbata czarna 200g                                         |                                                                                                   | Zupa z fasolki szparagowej 300g ( <i>SEL, MLE</i> )<br>Ziemniaki 150g<br>Schab ze śliwką w sosie pieczeniowym 160g ( <i>MLE, GLU PSZ, Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (JAJ, GOR)</i> )<br>Kompot owocowy 250g<br>Jabłko 1szt 170g |                                                                                                   | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 25g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 40g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Ogórek 80g, Sałata 10g<br>Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g ( <i>JAJ</i> )<br>Serek Haga 1szt 16g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna 200g                    | B: 112g<br>W: 290g<br>Cukry o.: 64,16g<br>T: 86g<br>SFA: 34,72g<br>Kcal: 2238<br>Bł: 33,2g  |
| <b>LEKKOSTRAWNA</b>  | Chleb pszenny 75g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15g ( <i>MLE</i> )<br>Serek topiony 20g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 60g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Zupa mleczna z kaszą manną 250g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Herbata czarna 200g                                                                           |                                                                                                   | Zupa z fasolki szparagowej 300g ( <i>SEL, MLE</i> )<br>Ziemniaki 150g<br>Duszona roladka z kurczaka ze szpinakiem 160g ( <i>MLE</i> )<br>Sałata z jogurtem naturalnym 120g ( <i>MLE</i> )<br>Kompot owocowy 250g<br>Jabłko 1szt 170g        |                                                                                                   | Chleb pszenny 75g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 40g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g ( <i>JAJ</i> )<br>Serek Haga 1szt 16g ( <i>MLE</i> )<br>Jogurt owocowy 150g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna 200g | B: 119g<br>W: 276g<br>Cukry o.: 60,96g<br>T: 83g<br>SFA: 35,61g<br>Kcal: 2251<br>Bł: 27,21g |
| <b>CUKRZYCOWA</b>    | Chleb razowy 70g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 40g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Dżem niskosłodzony 25g ( <i>może zawierać GLU PSZ</i> )<br>Serek naturalny 30g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 80g, Papryka 80g, Sałata 10g<br>Zupa mleczna z kaszą manną 250g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Herbata czarna 200g | Kanapka z wędliną drobiową 90g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR</i> ) | Zupa z fasolki szparagowej 300g ( <i>SEL, MLE</i> )<br>Ziemniaki 150g<br>Schab ze śliwką w sosie pieczeniowym 160g ( <i>MLE, GLU PSZ, Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (JAJ, GOR)</i> )<br>Woda z cytryną 250g<br>Jabłko 1szt 170g | 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> )<br>Masło 15g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina drobiowa 60g ( <i>SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR</i> )<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g ( <i>JAJ</i> )<br>Grejpfrut 0,5szt 120g<br>Serek Haga 1szt 16g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna 200g                                            | B: 124g<br>W: 291g<br>Cukry o.: 66g<br>T: 80g<br>SFA: 32,61g<br>Kcal: 2273<br>Bł: 38,05g    |
| <b>WEGETARIAŃSKA</b> | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 25g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i> )<br>Masło 15 g ( <i>MLE</i> )<br>Hummus 50g ( <i>SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ</i> )<br>Serek naturalny 30g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 80g, Papryka 80g, Sałata 10g<br>Zupa mleczna z kasza manną 250g ( <i>MLE, GLU PSZ</i> )<br>Herbata czarna 200g                                   |                                                                                                   | Zupa z fasolki szparagowej 300g ( <i>SEL, MLE</i> )<br>Kaszotto z brokułem i cukinią 300g ( <i>GLU PSZ, SEL</i> )<br>Surówka z białej kapusty i marchewki 160g ( <i>JAJ, GOR</i> )<br>Kompot owocowy 250g<br>Jabłko 1szt 170g               |                                                                                                   | Chleb razowy 70g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ</i> )<br>Masło 15g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Jajko gotowane na twardo 2szt. 100g ( <i>JAJ</i> )<br>Jogurt owocowy 150g ( <i>MLE</i> )<br>Serek Haga 2szt 32g ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna 200g                                                                                                  | B: 109g<br>W: 312g<br>Cukry o.: 77,95g<br>T: 78g<br>SFA: 32,47g<br>Kcal: 2311<br>Bł: 48,41g |

| 09.11.2025r<br>DIETA | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | II ŚNIADANIE                                                  | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                    | PODWIECZOREK                                                                             | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                        | WARTOŚCI<br>ODŻYWCZE                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>    | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Ogórek 80g, Sałata 10g<br>Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE)<br>Herbata czarna 200g |                                                               | Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ)<br>Podudzie z kurczaka 150g (pieczone) (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) 150g<br>Ziemniaki 150g<br>Mizeria 150g (MLE)<br>Kompot owocowy 250g<br>Banan 1szt 120g                           |                                                                                          | Chleb razowy 70g<br>Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Sałata 10g<br>Pomidory koktajlowe 100g<br>Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR)<br>Ser żółty 50g (MLE)<br>Jogurt owocowy 150g (MLE)<br>Herbata czarna 200g | B: 108g<br>W: 299g<br>Cukry o.: 72,1g<br>T: 73g<br>SFA: 27,15g<br>Kcal: 2291<br>Bł: 34,11g  |
| <b>LEKKOSTRAWNA</b>  | Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL, GOR może zawierać GLU PSZ, MLE)<br>Pomidor 80g, Sałata 10g<br>Jajecznica 100g (JAJ, MLE)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                                     |                                                               | Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ)<br>Podudzie z kurczaka bez skóry 150g (pieczone) (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI)<br>Ziemniaki 150g<br>Sałata z jogurtem naturalnym 100g (MLE)<br>Kompot owocowy 250g<br>Banan 1szt 120g |                                                                                          | Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Sałata 10g, Pomidor 80g<br>Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR)<br>Ser żółty 50g (MLE)<br>Jogurt owocowy 150g (MLE)<br>Miód 25g<br>Herbata czarna 200g                         | B: 100g<br>W: 289g<br>Cukry o.: 85,37g<br>T: 76g<br>SFA: 26,83g<br>Kcal: 2296<br>Bł: 31,48g |
| <b>CUKRZYCOWA</b>    | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR)<br>Ogórek 80g, Sałata 10g<br>Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                                                            | Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) | Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ)<br>Podudzie z kurczaka 150g (pieczone) (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI)<br>Ziemniaki 150g<br>Mizeria 150g (MLE) Woda z cytryną 250g<br>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)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Sałata 10g<br>Pomidory koktajlowe 100g<br>Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR)<br>Ser żółty 50g (MLE)<br>Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                                | B: 123g<br>W: 281g<br>Cukry o.: 61,98g<br>T: 81g<br>SFA: 36,43g<br>Kcal: 2342<br>Bł: 38,83g |
| <b>WEGETARIAŃSKA</b> | Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Serek wiejski 150g (MLE)<br>Ogórek 80g<br>Sałata 10g<br>Jajecznica ze szczypiorkiem 140g (JAJ, MLE)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                                                                                         |                                                               | Rosół z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ)<br>Wege gulasz z ciecierzycą 180g (SOJ, GLU PSZ, SEL)<br>Ziemniaki 150g<br>Mizeria 150g (MLE)<br>Kompot owocowy 250g<br>Banan 1szt 120g                                                         |                                                                                          | Chleb razowy 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Serek topiony 20g x2szt (MLE)<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE)<br>Sałata 10g<br>Pomidory koktajlowe 100g<br>Jogurt owocowy 150g (MLE)<br>Herbata czarna 200g                                                             | B: 101g<br>W: 313g<br>Cukry o.: 86,97g<br>T: 83g<br>SFA: 35,55g<br>Kcal: 2297<br>Bł: 47,52g |

**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