

05.01.2026r 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 50g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g papryka 80g sałata 10g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)		Zupa grochowa 300g (SEL, MLE, groch, GOR) Kasza pęczak 90g (GLU JĘCZ) Bitka wieprzowa w sosie 180g (MLE, GLU PSZ) Surówka czosnkowa z kapusty pekińskiej 140g (MLE, JAJ, GOR) Gruszka 1 szt. Kompot owocowy 250g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pomidor 80g, Ogórek kiszony 60g 1szt Sałata 10g Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 119g W: 264g Cukry o.: 59,57g T: 83g SFA: 38,3g Kcal: 2311 Bł: 46,11g
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) Ser żółty 40g (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 haga 1szt 16g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 138g W: 269g Cukry o.: 75,65g T: 73g SFA: 30,17g Kcal: 2156 Bł: 25,84g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Serek wiejski lekki 150g (MLE) Ogórek 80g Papryka 80g 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)	Zupa grochowa 300g (SEL, MLE, groch, GOR) Kasza pęczak 130g (GLU JĘCZ) Bitka wieprzowa w sosie 180g (MLE, GLU PSZ) Surówka czosnkowa z kapusty pekińskiej 140g (MLE, JAJ, GOR) Gruszka 1 szt. 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 Ogórek kiszony 60g 1szt Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Jogurt naturalny 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 164g W: 286g Cukry o.: 68,87g T: 84g SFA: 35,21g Kcal: 2411 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 80g Papryka 80g 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 czosnkowa z kapusty pekińskiej 140g (MLE, JAJ, GOR) Gruszka 1 szt. Kompot owocowy 250g		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Kiełki mix 25g Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLE) Galaretka owocowa 175g Herbata czarna 200g	B: 102g W: 306g Cukry o.: 97,79g T: 76g SFA: 35,36g Kcal: 2234 Bł: 33,52g

06.01.2026r 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) Sałata 10g, Ogórek 80g, Dżem 25g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS) Herbata 200g		Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Kopytka 150g (GLU PSZ, MLE, JAJ, może zawierać SEL) Sos pieczarkowy z kurczakiem 170g (MLE, GLU PSZ) Sałatka szwedzka 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (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 25g, Bułka kajzerka 1szt. 50g (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 jarzynowa 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 1szt		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 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, Bułka grahamka 1szt. 50g (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 jarzynowa 300g (SEL, MLE) Kasza gryczana 130g (może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos pieczarkowy z kurczakiem 170g (MLE, GLU PSZ) Sałatka szwedzka 150g Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (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, Bułka grahamka 1szt. 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ), Masło 15g (MLE) Serek topiony 20g x 2szt (MLE) Sałata 10g, Ogórek 80g papryka 50g Dżem 25g Twaróg naturalny półtłusty 50g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OWS) Herbata 200g		Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Kasza gryczana 130g (może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos pieczarkowy 120g (MLE, GLU PSZ) Sałatka szwedzka 150g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt		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 80g (MLE, JAJ) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) 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

07.01.2026r 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 50g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, może zawierać SEL, GOR, MLE, GLU PSZ) Sałata 10g, Pomidor 80g, Papryka 80g Zupa mleczna z makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa meksykańska 300g (SEL, GOR, GLU PSZ) Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE) Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Serek HAGA 1szt 16g (MLE) Dżem 25g Wędlina wieprzowa 60g (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 makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa koperkowa z ziemniakami 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, Papryka 80g Serek HAGA 1szt 16g (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 meksykańska 300g (SEL, GOR, GLU PSZ) Śledź w jogurcie z warzywami 200g (RYB, MLE) Ziemniaki 150g Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt	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 makaronem 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa meksykańska z soczewicą i czerw. fasolą 300g (SEL, GOR, GLU PSZ) 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 razowy 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty wędzony 60g (MLE) Kiełki mix 25g Ogórek 80g Papryka 80g, Sałata 10g Ryż z truskawkami 100g (GLU PSZ, MLE) Gruszka 1szt Herbata czarna 200g	B: 109g W: 312g Cukry o.: 97,82g T: 83g SFA: 42,42g Kcal: 2297 Bł: 38,29g

08.01.2025r 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 Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE) 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: 126g W: 285g Cukry o.: 83,06g T: 85g SFA: 31,62g Kcal: 2311 Bf: 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) Pulpet w sosie koperkowym 130g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, 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: 2182 Bf: 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) Kotlet schabowy 160g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Surówka z selera 150g (SEL, MLE) 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: 129g W: 296g Cukry o.: 80,7g T: 84g SFA: 35,14g Kcal: 2319 Bf: 41,02g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Miód 25g, Serek HAGA 1szt 16g (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 Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE) 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) Serek HAGA 1szt 16g (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: 2248 Bf: 39,32g

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 drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g, Sałata 10g Miód 25g Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g		Zupa pomidorowa z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet rybny 140g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Surówka z kiszzonej 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 kaszą kuskus 250g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g		Zupa pomidorowa z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Ryba pieczona (miruna) 150g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Mix warzyw na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 65g		Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (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) Galaretką 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 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 pomidorowa z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150g Kotlet rybny 140g (JAJ, GLU PSZ, RYB) Surówka z kiszzonej 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 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g Papryka 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 kaszą kuskus 250g (MLE, może zawierać GLU PSZ, SEL, ORZ, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g		Zupa pomidorowa z makaronem 300g (SEL, GLU PSZ, MLE) Kotlety ziemniaczane 2szt 190g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy 100g (SEL, MLE, GLU PSZ) Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 65g		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (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

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) 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 kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Schab ze śliwką w sosie pieczeniowym 160g (MLE, GLU PSZ, Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (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) 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: 112g W: 290g Cukry o.: 64,16g T: 86g SFA: 34,72g Kcal: 2238 Bł: 33,2g
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 kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Duszona roladka z kurczaka ze szpinakiem 160g (MLE) Sałata z jogurtem naturalnym 120g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g		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: 276g Cukry o.: 60,96g T: 83g SFA: 35,61g Kcal: 2251 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 kaszą 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) Ziemniaki 150g Schab ze śliwką w sosie pieczeniowym 160g (MLE, GLU PSZ, Surówka z białej kapusty i marchewki 150g (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) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g, Sałata 10g Jajko gotowane na twardo 1szt. 50g (JAJ) Grejfrut 0,5szt 120g Serek Haga 1szt 16g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 124g W: 291g Cukry o.: 66g T: 80g SFA: 32,61g Kcal: 2273 Bł: 38,05g
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 kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Kaszotto z brokułem i cukinią 300g (GLU PSZ, SEL) Surówka z białej kapusty i marchewki 160g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt 170g		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

11.01.2026r 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 Jajecznica 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 150g (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 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser żółty 50g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 108g W: 299g Cukry o.: 72,1g T: 73g SFA: 27,15g Kcal: 2291 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 Jajecznica 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 Sałata z jogurtem naturalnym 100g (MLE) 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 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ser żółty 50g (MLE) Jogurt owocowy 150g (MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	B: 100g W: 289g Cukry o.: 85,37g T: 76g SFA: 26,83g Kcal: 2296 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 Jajecznica 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 150g (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) Ser żółty 50g (MLE) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 123g W: 281g 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 Jajecznica ze szczypiorkiem 140g (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 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Banan 1szt 120g		Chleb razowy 85g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Serek topiony 20g x2szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE) Sałata 10g Pomidory koktajlowe 100g Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 101g W: 313g Cukry o.: 86,97g T: 83g SFA: 35,55g Kcal: 2297 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