

12.01.2026r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
<b>PODSTAWOWA</b>	Chleb razowy 35g Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem 25g Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g, Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g		Kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ, MLE, GOR) Zraz wieprzowy z ogórkiem i cebulką 130g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Buraczki z cebulą 150g Kompot owocowy 250g Pomarańcza 1szt ok 220g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Papryka czerwona 80g Herbata czarna 200g	B: 127g W: 281g Cukry o.: 62,02g T: 86g SFA: 33,71g Kcal: 2359 Bł: 27,30g
<b>LEKKOSTRAWNA</b>	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem 25g Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g		Zupa jarzynowa 300g (SEL, MLE) Zraz wieprzowy z ogórkiem 130g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Mix warzyw na ciepło 150g Kompot owocowy 250g Pomarańcza 1szt ok 220g		Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Ser żółty 50g (MLE) Serek twar.-śmiet. haga 16g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Herbata czarna 200g	B: 123g W: 272g Cukry o.: 66,96g T: 76g SFA: 33,72g Kcal: 2241 Bł: 22,63g
<b>CUKRZYCOWA</b>	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g, Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEZ)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (SOJ, SEL, GLU PSZ, MLE, GOR) Zraz wieprzowy z ogórkiem i cebulką 130g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Mix warzyw na ciepło 150g Woda z cytryną 250g Pomarańcza 1szt ok 220g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEL, GOR, SEZ, może zawierać JAJ,SOJ)	Chleb razowy 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Galareta drobiowa 100g (SEL, może zawierać GLU PSZ, GOR, OZI) Ser żółty 50g (MLE) Pomidor 80g Sałata 10g Papryka czerwona 80g Herbata czarna 200g	B: 124g W: 296g Cukry o.: 61,95g T: 83g SFA: 37,33g Kcal: 2409 Bł: 39,52g
<b>WEGETARIAŃSKA</b>	Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Pasta z pieczonej papryki i marchewki 80g (MLE, SEL, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek 90g, Sałata 10g Zupa mleczna z kaszą kuskus 250g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna 200g		Kapuśniak z kiszonej kapusty 300g (SEL) Makaron <b>pełnoziarnisty</b> ze szpinakiem i serem feta 330g (MLE, GLU PSZ, SEL, może zawierać SOJ) Kompot owocowy 250g Jogurt owocowy 150g (MLE)		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Serek twar.-śmiet. haga 16g (MLE) Galaretko owocowa 175g Pomidor 90g Sałata 10g Papryka czerwona 90g Herbata czarna 200g	B: 110g W: 316g Cukry o.: 76,38g T: 81g SFA: 45,39g Kcal: 2274 Bł: 35,18g

13.01.2026r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
<b>PODSTAWOWA</b>	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ser topiony 18g (MLE) Ogórek 80g , Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g		Barszcz biały 300g (SEL, MLE, SOJ, może zawierać SEL, JAJ, GOR) Kotlet mielony 140g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250g Banan 1szt. 125g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Kanapkowa pasta z tuńczyka i jajek 60g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Herbata czarna 200g	B: 110g W: 287g Cukry o.: 67,44g T: 86g SFA: 28,75g Kcal: 2311 Bł: 33,40g
<b>LEKKOSTRAWNA</b>	Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Jogurt naturalny 150g (MLE) Miód 25g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ) Kotlet mielony <u>pieczony</u> (JAJ, GLU PSZ) 130g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250g Banan 1szt. 125g		Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Kanapkowa pasta z tuńczyka i jajek 60g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Herbata czarna 200g	B: 100g W: 302g Cukry o.: 102,46g T: 78g SFA: 27,65g Kcal: 2197 Bł: 29,28g
<b>CUKRZYCOWA</b>	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Ogórek 80g, Sałata 10g Serek twar.-śmiet. haga 16g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Barszcz biały 300g (SEL, MLE, SOJ, może zawierać SEL, JAJ, GOR) Kotlet mielony <u>pieczony</u> (JAJ, GLU PSZ) 130g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 250g Kiwi 1szt. 65g	Kanapka z wędliną drobiową i serkiem naturalnym 90g (MLE, SOJ, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać SEL, GOR)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 50g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g Sałata 10g Kanapkowa pasta z tuńczyka i jajek 60g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Herbata czarna 200g	B: 123g W: 294g Cukry o.: 62,05g T: 81g SFA: 37,73g Kcal: 2373 Bł: 36,8g
<b>WEGETARIAŃSKA</b>	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15 g (MLE) Serek twar.-śmiet. haga 16g (MLE) Miód 25g Ser żółty 40g (MLE) Ogórek 80g Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU OW, może zawierać ORZ, SEL, SO2, ŁUB) Herbata czarna 200g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300g (SEL, GLU JĘCZ) Papryka faszerowana ryżem i pieczarkami 260g (SEL, GLU PSZ) Fasolka szparagowa 200g Kompot owocowy 250g Banan 1szt. 125g		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Serek twar.-śmiet. haga 32g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (MLE, JAJ) Pomidor 80g Papryka 80g Sałata 10g Jogurt owocowy 150g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 107g W: 315g Cukry o.: 89,19g T: 80g SFA: 39,88g Kcal: 2277 Bł: 45,15g

14.01.2026r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
<b>PODSTAWOWA</b>	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) Paszтетowa ze szczypiorkiem 40g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Pomidor 80g, Sałata 10g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z makaronem "gwiazdki" 250g (MLE, GLU PSZ)		Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pierś po parysku 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 160g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt. 170g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g, Sałata 10g Twarożek cytrynowy 50g (MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	B: 129g W: 271g Cukry o.: 95,89g T: 87g SFA: 31,78g Kcal: 2250 Bf: 31,31g
<b>LEKKOSTRAWNA</b>	Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Serek wiejski 150g (MLE) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z makaronem "gwiazdki" 250g (MLE, GLU PSZ)		Zupa buraczkowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pierś z kurczaka z warzywami na parze 150g (SEL) Surówka z marchewki 150g (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 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g, Sałata 10g Twarożek cytrynowy 50g (MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	B: 124g W: 269g Cukry o.: 95,49g T: 73g SFA: 28,17g Kcal: 2050 Bf: 30,06g
<b>CUKRZYCOWA</b>	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g, Papryka 80g, Sałata 10g Jajko na twardo 1szt. 50g (JAJ) Herbata czarna 200g Zupa mleczna z makaronem "gwiazdki" 250g (MLE, GLU PSZ)	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, MLE, SOJ, może zawierać SEL, GOR)	Zupa kalafiorowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pierś po parysku 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 160g (MLE, JAJ, GOR) Woda z cytryną 250g Jabłko 1szt. 170g	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) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g, Sałata 10g Twarożek cytrynowy 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Herbata czarna 200g	B: 127g W: 294g Cukry o.: 74,89g T: 85g SFA: 33,14g Kcal: 2267 Bf: 40,57g
<b>WEGETARIAŃSKA</b>	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Serek wiejski 200g 1opak. (MLE) Pomidor 100g, Sałata 10g Zupa mleczna z makaronem "gwiazdki" 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa buraczkowa z jajkiem 300g (SEL, MLE, JAJ) Naleśniki z serem i sosem truskawkowym 3szt. (GLU PSZ, MLE, JAJ) 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) Serek topiony 40g (MLE) Ogórek 100g, sałata 10g Twarożek cytrynowy 80g (MLE) Miód 25g Herbata czarna 200g	B: 121g W: 276g Cukry o.: 92,2g T: 79g SFA: 36,03g Kcal: 2237 Bf: 38,51g

15.01.2026r 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 20g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Papryka konserwowa 80g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Gołąbek w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchewki z porem 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 60g		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) Ogórek 80g, Papryka 80g, Sałata 10g Herbata czarna 200g Serek homogenizowany waniliowy 180g 1szt (MLE)	B: 128g W: 293g Cukry o.: 83,98g T: 88g SFA: 39,08g Kcal: 2319 Bf: 30,67g
LEKKOSTRAWNA	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)		Zupa kalafiorowa 300g (SEL, MLE) Ziemniaki 150g Pulpet drobiowy z ryżem (w sosie pomidorowym) 140g (SEL, GLU PSZ) Buraczki na ciepło 130g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 60g		Chleb pszenny 75g (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 Twaróg naturalny półtłusty 40g (MLE) Herbata czarna 200g Serek homogenizowany waniliowy 180g 1szt (MLE)	B: 99g W: 297g Cukry o.: 98,52g T: 70g SFA: 32,42g Kcal: 2175 Bf: 32,14g
CUKRZYCOWA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Serek naturalny 30g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Papryka konserwowa 60g Herbata czarna 200g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ)	Kanapka z wędliną drobiową 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT MLE, SEZ może zawierać JAJ, SOJ)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 100g Gołąbek (z brązowym ryżem) w sosie pomidorowym 250g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Surówka z marchewki z porem 150g (MLE) Woda z cytryną 250g Mandarynka 1szt 60g	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEZ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Wędlina drobiowa 60g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Ogórek 80g, Papryka 80g, Sałata 10g Herbata czarna 200g Serek homogenizowany naturalny 180g (MLE)	B: 113g W: 301g Cukry o.: 76,35g T: 86g SFA: 42,74g Kcal: 2394 Bf: 41,5g
WEGETARIAŃSKA	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Ser żółty 40g (MLE) Sałata z rzodkiewką, ogórkiem i olejem 100g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Warzywny gołąbek w sosie pomidorowym ok. 250g (z soczewicą, ryżem, pieczarkami) (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ, SEZ, MLE) Surówka z marchewki z porem 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Mandarynka 1szt 60g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek 100g, Sałata 10g Pasta z pieczonego kalafiora z natką pietruszki 70g (MLE, GLU PSZ) Twaróg naturalny 40g (MLE) Dżem 25g Herbata czarna 200g	B: 106g W: 312g Cukry o.: 106,73g T: 71g SFA: 33,49g Kcal: 2153 Bf: 48,97g

16.01.2026r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
<b>PODSTAWOWA</b>	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g, Pomidor 80g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ) Herbata czarna 200g		Zupa pomidorowa z makaronem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ryba smażona (miruna) 160g (GLU PSZ, RYB) Ziemniaki 150g Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE) Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)		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) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, SEL, JAJ, GOR) Serek twar.-śmiet. haga 16g (MLE) Miód 25g Pomidor 80g, Sałata 10g Herbata czarna 200g	B: 106g W: 305g Cukry o.: T: 85g SFA: 28,43g Kcal: 2380 Bł: 34,33g
<b>LEKKOSTRAWNA</b>	Chleb pszenny 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT, może zawierać MLE, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g, Pomidor 80g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ) Herbata czarna 200g		Zupa pomidorowa z makaronem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ryba (miruna) z warzywami na parze 170g (RYB, SEL) Ziemniaki 150g Szpinak na ciepło 140g (MLE) Kompot owocowy 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)		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) Pomidor 80g, Sałata 10g Sałatka jarzynowa 100g (MLE, SEL, JAJ, GOR) Miód 25g Serek twar.-śmiet. haga 16g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 100g W: 294g Cukry o.: 84,33g T: 71g SFA: 35,42g Kcal: 2183 Bł: 25,70g
<b>CUKRZYCOWA</b>	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 50g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Pasta jajeczna 50g (MLE, JAJ) Pomidor 80g, Sałata 10g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ) 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, MLE, GLU PSZ) Ryba pieczona (miruna) 150g (RYB) Ziemniaki 100g Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE) Woda z cytryną 250g Jogurt naturalny 150g (MLE)	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 wieprzowa 40g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, SEL, JAJ, GOR) Dżem (niskosłodzony) 25g (może zawierać GLU PSZ, SEZ) Serek twar.-śmiet. haga 16g (MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Herbata czarna 200g	B: 116g W: 271g Cukry o.: 74,47g T: 85g SFA: 38,41g Kcal: 2289 Bł: 35,33g
<b>WEGETARIAŃSKA</b>	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Hummus 70g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Papryka czerwona 80g Ogórek 80g, Sałata 10g Jogurt naturalny 150g (MLE) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ) Herbata czarna 200g		Zupa pomidorowa z makaronem 300g (SEL, MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 150g Kotlet jajeczny 170g (JAJ, GLU PSZ) Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE) Kompot owocowy 250g Mus owocowy 200g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ogórek 100g, Sałata 10g Pasta z suszonych pomidorów 70g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa 100g (MLE, SEL, JAJ, GOR) Ser żółty 40g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 104g W: 277g Cukry o.: 97,54g T: 84g SFA: 36,31g Kcal: 2282 Bł: 34g

17.01.2026r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
<b>PODSTAWOWA</b>	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pasta z makreli 50g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g , Pomidor 80g Szcypiorek 5g Herbata 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)		Zupa fasolowa 300g (SEL, może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEZ) Makaron z sosem bolognese i warzywami 330g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt		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, Papryka 80g, Sałata 10g Twaróg 40g (MLE) Dżem 25g Galaretka owocowa 175g Herbata czarna 200g	B: 124g W: 314g Cukry o.: 78,32g T: 79g SFA: 29,94g Kcal: 2353 Bł: 51,40g
<b>LEKKOSTRAWNA</b>	Chleb pszenny 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem 50g (JAJ, MLE, RYB) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g, Pomidor 80g Herbata 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)		Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Makaron z mięsem wieprzowym (duszonym) i warzywami (w sosie pomidorowym) (SEL, GLU PSZ) 340g Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt		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 Twaróg 40g (MLE) Dżem 25g Galaretka owocowa 175g Herbata czarna 200g	B: 111g W: 300g Cukry o.: 98,26g T: 68g SFA: 27,61g Kcal: 2159 Bł: 40,53g
<b>CUKRZYCOWA</b>	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Pasta z makreli 50g (RYB, JAJ, GOR, MLE) Ser żółty 40g (MLE) Sałata 10g, Pomidor 80g Szcypiorek 5g Herbata 200g Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ)	Kanapka z wędliną drobiową 90g (SOJ, MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać SEL, GOR)	Zupa z fasolki szparagowej 300g (SEL, MLE) Makaron <b>pełnoziarnisty</b> z sosem bolognese i warzywami 330g (GLU PSZ, SEL, może zawierać SOJ) Woda z cytryną 250g Gruszka 1szt	Kanapka z serkiem naturalnym 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, SEZ)	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 Twaróg 40g (MLE) Galaretka owocowa 175g Herbata czarna 200g	B: 125g W: 308g Cukry o.: 68,89g T: 83g SFA: 34,25g Kcal: 2322 Bł: 48,36g
<b>WEGETARIAŃSKA</b>	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g , Pomidor 80g Ser żółty 60g (MLE) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Zupa mleczna z płatkami żytnimi 250g (MLE, GLU ŻYT, może zawierać ORZ, SEZ) Herbata czarna 200g		Wegetariańska zupa fasolowa 300g (SEL, może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEZ) Kapuśniak z kiszzonej kapusty 300g (SEL) Makaron <b>pełnoziarnisty</b> ze szpinakiem i serem feta 330g (MLE, GLU PSZ, SEL, może zawierać SOJ) Kompot owocowy 250g Gruszka 1szt		Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałata z papryką i ogórkiem 120g (z olejem) Twaróg naturalny półtłusty 50g (MLE) Dżem 25g Serek topiony 40g (MLE) Galaretka owocowa 175g Herbata czarna 200g	B: 108g W: 308g Cukry o.: 92,53g T: 78g SFA: 31,09g Kcal: 2194 Bł: 61,32g

18.01.2026r DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI ODŻYWCZE
<b>PODSTAWOWA</b>	Chleb pszenny 50g Chleb razowy 70g (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 Jajecznica 100g (JAJ, MLE) Kawa inka z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g		Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ, SEL) Podudzie z kurczaka 150g(pieczone) (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) Ziemniaki 100g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy 250g Pomarańcza 1szt ok 220g		Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Serek topiony 20g (MLE) Ogórek kiszony 80g Pomidor 80g, Sałata 10g Kiełbaska drobiowa na ciepło 1szt. 42g (SEL, SOJ, może zawierać GOR, MLE) Herbata czarna 200g	B: 123g W: 295g Cukry o.: 52,61g T: 81g SFA: 35,37g Kcal: 2372 Bł: 34,11g
<b>LEKKOSTRAWNA</b>	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) Jajecznica na parze 100g (JAJ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Kawa inka z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g		Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ, SEL) Podudzie z kurczaka 150g(pieczone) (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) Ziemniaki 100g Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy 250g Pomarańcza 1szt ok 220g		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) Kiełbaska drobiowa na ciepło 42g 1szt (SEL, SOJ, może zawierać GOR, MLE) Pomidor 80g, Sałata 10g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 123g W: 255g Cukry o.: 45,15g T: 70g SFA: 30,01g Kcal: 2216 Bł: 29,57
<b>CUKRZYCOWA</b>	Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina wieprzowa 60g (SEL, GOR, SOJ, może zawierać GLU PSZ, MLE) Sałata 10g Pomidor 80g Jajecznica 100g (JAJ, MLE) Kawa inka z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Rosół z makaronem 300g (GLU PSZ, SEL) Podudzie z kurczaka 150g(pieczone) (może zawierać JAJ, MLE, SOJ, SEL, OZI) Ziemniaki 100g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot owocowy 250g Pomarańcza 1szt ok 220g	Kanapka z wędliną drobiową 90g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, SOJ, może zawierać JAJ)	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ) Masło 15g (MLE) Wędlina drobiowa 40g (SOJ, MLE, może zawierać SEL, GOR) Pomidor 80g, Sałata 10g Ogórek kiszony 80g Kiełbaska drobiowa na ciepło 1szt. 42g (SEL, SOJ, może zawierać GOR, MLE) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 131g W: 282g Cukry o.: 48,95g T: 86g SFA: 37,49g Kcal: 2338 Bł: 35,32g
<b>WEGETARIAŃSKA</b>	Chleb razowy 70g Chleb pszenny 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Sałata 10g Pomidor 80g, Papryka 80g Ser żółty 40g (MLE) Jajecznica 100g (JAJ, MLE) Serek twar.-śmiet. haga 16g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 250g (MLE) Herbata czarna 200g		Wegetariański rosół z makaronem 300g (SEL, może zawierać GLU PSZ, SOJ, SEZ) Ziemniaki 150g Bigos z soczewicą 190g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250g Pomarańcza 1szt ok 220g		Chleb razowy 105g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Hummus 50g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Ogórek kiszony 80g Pomidor 80g, Sałata 10g Twarożek z koperkiem 70g (MLE) Herbata czarna 200g	B: 119g W: 308g Cukry o.: 66,83 T: 73g SFA: 29,30g Kcal: 2312 Bł: 47,91g

**Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszeny

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 ziemne 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