

Wykaz alergenów w posiłkach
Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI



NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ²	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7	serek kanapkowy 80g	7
szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g		szynka gotowana z kurczaka 60g	
25				sok warzywny 200ml		sok warzywny 200ml			
zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	3,9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9	zupa botwinkowa z jajkiem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, jajo, botwinka 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak 100g) 300g	9
duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9	duszony schab w sosie własnym (schab 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 200g	1a,9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z młodej marchewki z natką pietruszki (marchew, pietruszka nać, sól, olej) 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 80g	7	serek fromage 80g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	
PN				kefir 150ml	7	kefir 150ml	7		
energia (kcal)	2 046	2 030		2 299		2 306		2 180	
białko (g)	102,6	103,6		134,3		140,4		135,7	
tluszcz ogółem (g)	58,6	59,2		64,4		63,1		50,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,2	30,1		30,8		31		30,3	
węglowodany ogółem (g)	301,2	301,8		313,7		299		313,7	
mono i disacharydy (g)	50,2	51,2		49,1		50,2		52,1	
błonnik (g)	25,9	25,7		42,3		27,7		37,6	
sól	2591,8	3496,9		2759,7		1840,4		3676	

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ²	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka czerwona 90g		pomidor 90g		papryka czerwona 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7	serek wiejski z ziołami 80g	7
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
25				jabłko 1szt		jabłko 1szt			
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	gulasz wieprzowy duszony w sosie ziołowym (topatka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9	potrawka drobiowa duszona (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 200g	1a,9
kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c	kasza jęczmienna 150g	1c
kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		kapusta kiszona (70g) z marchewką (50g) i olejem rzepakowym 120g		marchew tarta z olejem rzepakowym 120g		warzywa z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, brokułem 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g) 250g	1a,3,4,7
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
PH				jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7		
energia (kcal)	2 095			2 069		2 288		2 295	2 115
białko (g)	99,5			101,1		108,3		114,2	109,4
tłuszcze ogółem (g)	68,4			68,7		74,6		73,2	52,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8			23,6		24,4		24,6	20,8
węglowodany ogółem (g)	299,7			298,1		321,4		308	312,9
mono i disacharydy (g)	49			50		41,4		58,7	51,8
błonnik (g)	33,1			32		50,9		37,3	45,4
sód	2930,6			3840,5		3100,7		2228,8	4055,1

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7		
ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g			
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g			
pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10	pastą jajeczną z majonezem i koperkiem (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, koper, sól, pieprz) 100g	3,10		
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g			
25											
						mandarynka 1szt			mandarynka 1szt		
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 300g	9		
pierogi staropolskie z boczkiem (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), boczek, cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula). 150g	1a, 1c, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 150g	1a,3, 7	pierogi staropolskie z boczkiem (mąka pszenna, kasza jęczmienna 28%, woda, grzyby leśne 8% (borowik szlachetny, podgrzybek brunatny, maślak zwyczajny w zmiennych proporcjach), boczek, cebula, olej rzepakowy, sól, przyprawy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula). 150g	1a, 1c, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 150g	1a,3, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 150g	1a,3,7		
kefir 250g	7	kefir 250g	7	kefir 250g	7	kefir 250g	7	kefir 250g	7		
surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 150g	7	surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 150g	7	surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 150g	7	surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 150g	7	surówka z buraków i jabłka (burak 50g, jabłko 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 150g	7		
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 60g		1a,1b		pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, 60g		1a,1b	
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7		
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g			
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7		
żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g		żywiecka w plastrach 60g			
P						maślanka 200g			maślanka 200g		
energia (kcal)	2 093	2 078		2 394		2 391		2 142			
białko (g)	104,1	104,1		136,9		143,5		137,2			
tłuszcze ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		51,8			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,7	26,6		29,4		28		26,8			
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4			
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8			
błonnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6			
sód	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3			

energia (kcal)	2 093
białko (g)	104,1
tłuszcze ogółem (g)	65,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,7
węglowodany ogółem (g)	315,9
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	34,9
sód	2500,1

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g plastry buraka z zieloną pietruszką 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g ogórek zielony 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g plastry buraka z zieloną pietruszką 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g plastry buraka z zieloną pietruszką 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g plastry buraka z zieloną pietruszką 90g sałata zielona 10g ser capri plastry 60g schab w galarecie (schab, seler, pietruszka, marchew) 80g	
zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż brązowy 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	zupa szpinakowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g, ryż biały 100g, sól, pieprz, ziota) 300g	
mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	mielony duszony w sosie warzywnym (mięso z indyka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziota, sól, pieprz) 200g	
ziemniaki z wody 200g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	ziemniaki z wody 200g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	ziemniaki z wody 200g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	ziemniaki z wody 200g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	ziemniaki z wody 200g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	ziemniaki z wody 200g fasolka szparagowa z wody 120g kompot 250ml	
PODWIECZOREK:		pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziołowy 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziołowy 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziołowy 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziołowy 60g	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziołowy 60g	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g sałata zielona 10g szynka drobiowa gotowana 60g serek kanapkowy ziołowy 60g	
PN		jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	jogurt naturalny 150g	
energia (kcal)	2 037	2 018	2 218	2 236	2 055	
białko (g)	100,2	100,2	101,2	107,5	103,2	
tłuszcze ogółem (g)	53,4	54	59,8	58,6	51,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,5	18,3	19,1	19,3	18,5	
węglowodany ogółem (g)	320,1	320,7	341	327,3	329,1	
mono i disacharydy (g)	56,7	57,8	49,6	55,4	58,1	
błonnik (g)	28,1	27,8	47,6	31,5	39,8	
sód	1831,7	2873,6	2138,9	926,5	3024,9	

PODSTAWOWA	ENERGIJNY	ŁATWOSTRAWNA	ENERGIJNY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ENERGIJNY	BOGATOBIĄKOWA	ENERGIJNY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ENERGIJNY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka żółta 90g		marchewka baby z wody 90g		papryka żółta 90g		marchewka baby z wody 90g		marchewka baby z wody 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
hummus 80g	6,10	pasztet drobiowy 80g	10	hummus 80g	6,10	pasztet drobiowy 80g	10	pasztet drobiowy 80g	10
jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na twardo 60g	3	jajko na miękko 60g	3	jajko na miękko 60g	3
25				banan zielony 1szt		banan 1szt			
jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 200g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	1a,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 200g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	1a,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 200g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna razowa) 200g	1a,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 200g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	1a,3,4,7	parowany mintaj w cieście naleśnikowym z sosem warzywnym (mintaj 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 200g, pietruszka 50g, mąka pszenna, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, pieprz, jaja, mleko, mąka pszenna) 200g	1a,3,4,7
ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g		ziemniaki pieczone 200g	
sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g		sałatka (sałata zielona, marchew, ogórek zielony, sos vinegret, olej rzepakowy, ziola) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g		tarty burak (olej rzepakowy, ziola, sól) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a,1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a,1b,3,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg plstry 60g	7	twaróg plstry 60g	7	twaróg plstry 60g	7	twaróg plstry 60g	7	twaróg plstry 60g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
P				kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 036	2 006		2 119		2 117		2 092	
białko (g)	99,6	99,2		98,4		104,5		103,8	
tłuszcze ogółem (g)	61	60,5		64,4		62,1		61,3	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1	24,8		25,5		25,5		24,1	
węglowodany ogółem (g)	312,4	312,5		340,1		325,8		332,9	
mono i disacharydy (g)	58,7	57,9		54,6		59,5		56,5	
błonnik (g)	32,1	31,8		47		33,2		43,8	
sód	2625,8	3411,5		3780,6		2747,8		3633,1	

energia (kcal)	2 036
białko (g)	99,6
tłuszcze ogółem (g)	61
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1
węglowodany ogółem (g)	312,4
mono i disacharydy (g)	58,7
błonnik (g)	32,1
sód	2625,8

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g	
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	margaryna 10g	margaryna 10g	
czarne oliwki połówki 90g	czarne oliwki połówki 90g	czarne oliwki połówki 90g	czarne oliwki połówki 90g	czarne oliwki połówki 90g	marchew w kostkach gotowana 90g	marchew w kostkach gotowana 90g	
sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	sałata zielona 10g	
serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	serek grani z koperkiem 80g	
połudwica drobiowa 60g	połudwica drobiowa 80g	połudwica drobiowa 60g	połudwica drobiowa 80g	połudwica drobiowa 60g	połudwica drobiowa 80g	połudwica drobiowa 80g	
z5		z5		z5		z5	
barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g		barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g		barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g		barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	
makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny razowy penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g		makaron z sosem warzywnym (makaron pszenny penne 200g, tofu 50g, cukinia 50g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350g	
surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz) 120g		seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g		surówka z selera i jabłka (ziota, olej rzepakowy, pieprz) 120g		seler duszony (olej rzepakowy, ziota, pieprz) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:		pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g		pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g	
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	margaryna 10g	margaryna 10g	
pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	
rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	
ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	ser typu włoskiego plastry 60g	
pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 60g	
PN							
maślanka 200ml		maślanka 200ml		maślanka 200ml		maślanka 200ml	
energia (kcal)	2 096	2 080	2 210	2 216	2 125	2 125	
białko (g)	97,2	97,2	94,4	100,5	100,3	100,3	
tłuszcze ogółem (g)	57	57,6	58,9	57,7	48,9	48,9	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8	18,7	18,8	19,1	18,9	18,9	
węglowodany ogółem (g)	329,6	330,2	344,6	329,9	340,4	340,4	
mono i disacharydy (g)	58,5	59,5	52,3	58,5	59,8	59,8	
błonnik (g)	30,8	30,6	45,3	30,8	41,5	41,5	
sód	2296	3201,1	3392,8	2473,5	3358,9	3358,9	

energia (kcal)	2 096
białko (g)	97,2
tłuszcze ogółem (g)	57
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8
węglowodany ogółem (g)	329,6
mono i disacharydy (g)	58,5
błonnik (g)	30,8
sód	2296

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g
ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	ogórek zielony	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g	plastry buraka gotowanego z pietruszką	90g
miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g
biała parówkowa z wody	120g	biała parówkowa z wody	120g	biała parówkowa z wody	120g	biała parówkowa z wody	120g	biała parówkowa z wody	120g
ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g	7 ser żółty odtłuszczony	60g
z5				jabłko	1szt	jabłko	1szt		
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	0,9 rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9 bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g
pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g	9 duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9 pieczone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, olej rzepakowy, ziota)	150g	9 duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g	9 duszone udko z kurczaka (kurczak udko 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota)	150g
ziemniaki z koperkiem	200g	ziemniaki z koperkiem	200g	ziemniaki z koperkiem	200g	ziemniaki z koperkiem	200g	ziemniaki z koperkiem	200g
bukiet warzyw z wody	120g	bukiet warzyw z wody	120g	bukiet warzyw z wody	120g	bukiet warzyw z wody	120g	bukiet warzyw z wody	120g
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7 pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g
papryka żółta	90g	marchew z wody, kostka	90g	papryka żółta	90g	marchew z wody, kostka	90g	marchew z wody, kostka	90g
szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g	szpinak liście	10g
fromage	60g	7 fromage	60g	7 fromage	60g	7 fromage	60g	7 fromage	60g
połędwica z warzywami	60g	połędwica z warzywami	60g	połędwica z warzywami	60g	połędwica z warzywami	60g	połędwica z warzywami	60g
PN				jogurt naturalny	150ml	7 jogurt naturalny	150ml	7	
energia (kcal)	2 067		2 045		2 180		2 210		2 096
białko (g)	105,8		105,6		113		121,2		108,7
tłuszcze ogółem (g)	62,4		62,9		64,3		64,3		54,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6		24,5		24,6		24,8		24,7
węglowodany ogółem (g)	276		275,5		291		277,3		287,3
mono i disacharydy (g)	56,9		47,2		51,7		57,4		58,7
błonnik (g)	26,2		25,6		40,8		26,7		37,4
sód	1166,8		2074,3		2263,6		1368		2253,4

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	margaryna 10g
pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g
miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g	miks sałat 10g
ser topiony w plastrach (2 szt) 40g	serek kanapkowy śmietankowy 60g	ser topiony w plastrach (2 szt) 60g	serek kanapkowy śmietankowy 60g	serek kanapkowy śmietankowy 60g	serek kanapkowy śmietankowy 60g	serek kanapkowy śmietankowy 60g	serek kanapkowy śmietankowy 60g
żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g	żywiecka plastry 60g
25		sok pomidorowy 200ml		sok pomidorowy 200ml			
koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g	koperkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, koper) 300g
duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g	duszone eskalopki wieprzowe (mięso wieprzowe 120g, pietruszka nać, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, ziota) 250g
kasza pęczak 150g	kasza jęczmienna 150g	kasza pęczak 150g	kasza jęczmienna 150g	kasza pęczak 150g	kasza jęczmienna 150g	kasza pęczak 150g	kasza jęczmienna 150g
sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g	cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g	sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g	cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g	sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g	cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g	sałatka szwedzka z ogórków (ogórki, marchew, cebula) 120g	cukinia duszona (olej, sól, pieprz, ziota) 120g
kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml
PODWIECZOREK:		pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g
masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	masło extra 10g	margaryna 10g
papryka żółta 90g	burak gotowany plastry 90g	papryka żółta 90g	burak gotowany plastry 90g	papryka żółta 90g	burak gotowany plastry 90g	papryka żółta 90g	burak gotowany plastry 90g
rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g	rukola 10g
szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g	szynka drobiowa kanapkowa 60g
twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g
PN		kefir 200g		kefir 200g			
energia (kcal)	2 091	2 075	2 244	2 251	2 120		
białko (g)	103,2	101	114,8	120,9	116,1		
tłuszcze ogółem (g)	69,7	70,1	75,5	74,2	51,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9	34,7	35,5	35,7	25		
węglowodany ogółem (g)	280,9	281,8	293,4	279,3	292,3		
mono i disacharydy (g)	59,9	55,9	55,7	59,5	53,8		
błonnik (g)	27,4	26,6	43,7	29,6	38,5		
sód	2828,5	3756,5	2 996,30	2100,8	3915,1		

energia (kcal)	2 091
białko (g)	103,2
tłuszcze ogółem (g)	69,7
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,9
węglowodany ogółem (g)	280,9
mono i disacharydy (g)	59,9
błonnik (g)	27,4
sód	2828,5

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 60g		szynka drobiowa kanapkowa 80g		szynka drobiowa kanapkowa 60g	
jajecznica (jaja, masło, sól, pieprz) 100g	3,7	jajecznica na wodzie (jaja, sól, pieprz) 100g	3	jajecznica (jaja, masło, sól, pieprz) 100g	3,7	jajecznica na wodzie (jaja, sól, pieprz) 100g	3	serek kanapkowy 60g	7
zł				jabłko 150g		jabłko 150g			
selerowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, ryż 150g) 300g	9	selerowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, ryż 150g) 300g	9	selerowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, ryż brązowy 150g) 300g	9	selerowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, ryż 150g) 300g	9	selerowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, seler 100g, pietruszka, koper, ryż 150g) 300g	9
o b i a d a duszone poledwiczki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak liście, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g olei rzenakoww ziola) 200g	9	duszone poledwiczki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak liście, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g olei rzenakoww ziola) 200g	9	duszone poledwiczki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak liście, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g olei rzenakoww ziola) 200g	9	duszone poledwiczki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak liście, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g olei rzenakoww ziola) 200g	9	duszone poledwiczki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak liście, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g olei rzenakoww ziola) 200g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g		kalafior z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przzenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 60g	1a,1b,7	pieczywo przzenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka konserwowa 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		papryka konserwowa 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g		pasta z buraka (burak, pietruszka nać, olej, sól) 90g	
o l a g a miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek kanapkowy z bazylią 60g	7	serek kanapkowy z bazylią 60g	7	serek kanapkowy z bazylią 60g	7	serek kanapkowy z bazylią 80g	7	serek kanapkowy z bazylią 60g	7
sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziota, jogurt naturalny 20g) 200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziota, jogurt naturalny 20g) 200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziota, jogurt naturalny 20g) 200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 30g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, kukurydza 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziota, jogurt naturalny 20g) 200g	7	sałatka jarzynowa z gotowanym kurczakiem na jogurcie (marchew 50g, pietruszka 20g, kurczak gotowany 50g, sól, pieprz, ziota, jogurt naturalny 20g) 200g	7
p n jogurt naturalny 150g				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 052	2 042		2 364		2 356		2 195	
białko (g)	105,1	103,9		116,9		121,6		118,4	
tłuszcze ogółem (g)	65,6	66,2		71,9		70,3		51,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,4	24,2		29		25,1		24,4	
węglowodany ogółem (g)	310,4	310		332,1		318,2		322,1	
mono i disacharydy (g)	48	49		50,4		48,5		51,2	
błonnik (g)	30,3	30		48,1		33,9		41,4	
sód	2327,6	3235,4		2497,7		1505,1		3405,2	

ALERNIE NY	LATWOSTRAWNA	ALERNIE NY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERNIE NY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERNIE NY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERNIE NY
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7	krem twarogowy (twaróg półtłusty 60g, jogurt naturalny 20g) 80g	7
25			gruszka 150g		gruszka 200g			
	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny razowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9	zupa pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	1a,9
	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1a	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olei rzenakoww mąka 200g	1a,9	kotlet pożarski smażony bez tłuszczu (piesz z kurczaka 120g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziota) 200g	1a	piesz z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (piesz z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, olei rzenakoww mąka 200g	1a,9
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
	marchew tarta (marchew, olej, ziota, nać) 120g		marchew tarta (marchew, olej, ziota, nać) 120g		marchew tarta (marchew, olej, ziota, nać) 120g		marchew tarta (marchew, olej, ziota, nać) 120g	
	kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
	PODWIECZOREK:			pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g		papryka konserwowa czerwona 90g		burak gotowany plastry 90g	
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym bez skórki 50g, majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny razowy 100g), makrelą z wody (100g) i ogórkiem kiszonym 50g, majonezem 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4,10	sałatka z makaronem świderki (makaron pszenny 100g), makrelą z wody (100g), majonezem odtłuszczonym 10g, sól, pieprz, nać 250g	1a,3,4,10
			kefir 200g	7	kefir 200g	7		
energia (kcal)	2 043		2 027		2 290		2 337	
białko (g)	107,7		107,8		118,3		125,7	
tłuszcze ogółem (g)	65,9		66,1		71,8		70,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27		26,8		27,6		27,8	
węglowodany ogółem (g)	302,2		303,9		313,6		308,6	
mono i disacharydy (g)	50,2		51,8		42,3		48,9	
błonnik (g)	25,8		26,1		41,9		28,8	
sól	3025		3867,4		3123,2		2189,4	

energia (kcal)	2 043
białko (g)	107,7
tłuszcze ogółem (g)	65,9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27
węglowodany ogółem (g)	302,2
mono i disacharydy (g)	50,2
błonnik (g)	25,8
sól	3025

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7		
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g			
hummus 80g	6,10	pasztet drobiowy 80g	10	hummus 80g	6,10	pasztet drobiowy 80g	10	pasztet drobiowy 80g	10		
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7		
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g					
kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	kapuśniak z ziemniakami (kapusta kiszona 50g, ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9
gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	200g	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	200g	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	200g	9	gulasz drobiowy (mięso drobiowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew, koper, sól, pieprz)	200g	9
kasza gryczana 150g		kasza bulgur 150g	1a	kasza gryczana 150g		kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a		
surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		surówka z selera i marchwi z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g	9	brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g			
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b, 7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a		
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7		
ogórek 90g		marchewka baby gotowana 90g		ogórek 90g		marchewka baby gotowana 90g		marchewka baby gotowana 90g			
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g			
serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7	serek fromage 60g	7		
szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 60g		szynka kanapkowa drobiowa 80g		szynka kanapkowa drobiowa 60g			
PN				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7				
energia (kcal)	2 093			2 077		2 246		2 259	2 027		
białko (g)	99,5			98,7		109,1		115,7	100,6		
tłuszcze ogółem (g)	74,3			74,9		80,1		79,1	56,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,2			26,1		26,8		27,4	26,3		
węglowodany ogółem (g)	278,5			280,6		291		276,8	291		
mono i disacharydy (g)	49,8			52,6		43,7		49,8	51,7		
błonnik (g)	28			29		44,3		29,7	39,6		
sód	1750,9			2725,3		1918,8		830,9	2835,1		

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ²	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3,10
połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 60g		połędwica drobiowa 80g		połędwica drobiowa 60g	
2s				jabłtko 1sze		jabłtko 1szt			
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9	ryba pieczona w cieście w sosie warzywnym (miruna 120g, mąka pszenna, jaja, marchew 50g, seler 50g, czerwona papryka 50g, olej rzepakowy, sól, pieprz) 200g	1a,3,4,9
ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g		ryż basmati 150g	
kapusta kiszona z marchewką, olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g		marchewka baby gotowana 120g		kapusta kiszona z marchewką, olejem rzepakowym, solą, pieprzem, ziołami 120g		marchewka baby gotowana 120g		marchewka baby gotowana 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b,3,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g		pasta z cukinii (cukinia, koper, sól, olej) 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niesłodzony 20g 150g	1a,3,7	parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niesłodzony 20g 150g	1a,3,7	parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna razowa 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niesłodzony 20g 150g	1a,3,7	parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niesłodzony 20g 150g	1a,3,7	parowany naleśnik z twarogiem (mąka pszenna 50g, mleko 1,5%, jaja, masło 10g) twaróg 50g, mus owocowy (jabłtko, brzoskwinia) bez pestek, niesłodzony 20g 150g	1a,3,7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g	
P				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
N									
energia (kcal)	2 025	2 030		2 287		2 296		2 053	
białko (g)	102,7	101		110,4		116,9		102,7	
tłuszcze ogółem (g)	60,3	60,8		66,4		64,8		52,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25	24,9		25,8		26		25,1	
węglowodany ogółem (g)	298,3	304,1		337,1		323		309,1	
mono i disacharydy (g)	42,9	50,7		48,5		54,6		54,2	
błonnik (g)	34	33,8		51,3		36,7		44,6	
sól	2658,2	3609,6		2826,8		1851,8		3721,1	

energia (kcal)	2 025
białko (g)	102,7
tłuszcze ogółem (g)	60,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25
węglowodany ogółem (g)	298,3
mono i disacharydy (g)	42,9
błonnik (g)	34
sól	2658,2

SOBOTA 13.06.2026

JADŁOSPIS EMC RCZ



PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g
ogórek kiszony	90g	marchew gotowana, kostka	90g	ogórek kiszony	90g	marchew gotowana, kostka	90g	marchew gotowana, kostka	90g
miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g
serek kanapkowy z ziołami	60g	7 serek kanapkowy z ziołami	60g	7 serek kanapkowy z ziołami	60g	7 serek kanapkowy z ziołami	60g	7 serek kanapkowy z ziołami	60g
szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	60g	szynka wiejska gotowana	80g	szynka wiejska gotowana	60g
				banan zielony	1szt	banan	1szt		
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać)	300g	9 krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9 zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki,seler, nać)	300g	9 krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g	9 krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	300g
pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3 pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1a,3 pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3 pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g	1a,3 pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panko, koper)	200g
ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g	ziemniak z wody	200g
surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata	60g	1a, 1b,7 pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b,7	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g
pomidor	90g	9 pomidor	90g	9 pomidor	90g	9 pomidor	90g	9 pomidor	90g
roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g	10g roszponka	10g
pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9 pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9 pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9 pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g	9 pasta mięsna z warzywami (szynka gotowana drobiowa 50g, marchew 20g, seler 10g, olej rzepakowy 5g)	80g
ser żółty plastry	60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7 ser żółty plastry	60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry	60g	7 ser żółty odtłuszczony plastry	60g
				jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7	
energia (kcal)	2 008	2 097	2 268	2 254	2 036				
białko (g)	102,3	101,2	112,5	115,3	101,3				
tłuszcze ogółem (g)	60,9	61,5	72,6	70,8	52,8				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,5	19,4	20,1	20,1	19,6				
węglowodany ogółem (g)	287,9	289,9	309,3	294,3	298,6				
mono i disacharydy (g)	41,9	45,9	40,9	37	33,2				
błonnik (g)	26,6	26,2	43,5	29	37,3				
sód	2961,4	3887	3128,5	2031,7	4024,3				

energia (kcal)
białko (g)
tłuszcze ogółem (g)
kwasy tłuszczowe nasycone (g)
węglowodany ogółem (g)
mono i disacharydy (g)
błonnik (g)
sód

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LĄTWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIAŁKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	margaryna 10g	margaryna 10g	margaryna 10g
ogórek kiszony 30g	burak gotowany, plastry 30g	ogórek kiszony 30g	burak gotowany, plastry 30g	burak gotowany, plastry 30g	burak gotowany, plastry 30g	burak gotowany, plastry 30g	burak gotowany, plastry 30g
mięks sałat 10g	mięks sałat 10g	mięks sałat 10g	mięks sałat 10g	mięks sałat 10g	mięks sałat 10g	mięks sałat 10g	mięks sałat 10g
serek kanapkowy kremowy 60g	serek kanapkowy kremowy 60g	serek kanapkowy kremowy 60g	serek kanapkowy kremowy 60g	serek kanapkowy kremowy 60g	serek kanapkowy kremowy 60g	serek kanapkowy kremowy 60g	serek kanapkowy kremowy 60g
połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g	połędwica sopocka 60g
		gruszka 1szt	gruszka 1szt				
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g			
schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, ziota) 200g	duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, ziota, olej rzepakowy) 200g	schabowy smażony w panierce (schab 120g, mleko, bułka tarta, olej rzepakowy, ziota) 200g	duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, ziota, olej rzepakowy) 200g	duszony filet z kurczaka a"la schabowy (pierś kurczaka 120g, ziota, olej rzepakowy) 200g			
ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g	ziemniaki z koperkiem 200g			
mizéria na śmietanie (ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz, koper) 120g	marchew tarta z olejem rzepakowym 120g	mizéria na śmietanie (ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz, koper) 120g	marchew tarta z olejem rzepakowym 120g	marchew tarta z olejem rzepakowym 120g			
kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml	kompot 250ml			
PODWIECZOREK:		pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g				
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	pieczywo pszenne razowe 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g	pieczywo graham 90g
masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	masto extra 10g	margaryna 10g	margaryna 10g	margaryna 10g
pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g	pomidor 90g
mięks sałat 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g	sałata mastowa 10g
twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g	twaróg półtłusty plastry 60g
szynka drobiowa w galarecie 100g	szynka drobiowa w galarecie 100g	szynka drobiowa w galarecie 100g	szynka drobiowa w galarecie 100g	szynka drobiowa w galarecie 100g	szynka drobiowa w galarecie 100g	szynka drobiowa w galarecie 100g	szynka drobiowa w galarecie 100g
		maślanka 200ml	maślanka 200ml				
energia (kcal)	2 079	2 072	2 272	2 278	2 001		
białko (g)	101,5	98,4	110,2	116,9	101,4		
tluszcz ogółem (g)	54	54,5	60,2	58,4	51,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,8	22,7	23,5	23,5	22,9		
węglowodany ogółem (g)	341,9	345,5	363,6	349,8	350,4		
mono i disacharydy (g)	38,6	41,2	41	37,7	39,4		
błonnik (g)	33,1	33	50,9	36,8	42,6		
sól	2533	2975,8	2703,1	1639,2	3574,9		

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g papryka konserwowa 90g rukola 10g mozzarella plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g marchew z wody, kostka 90g rukola 10g mozzarella plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g papryka konserwowa 90g rukola 10g mozzarella plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a 7	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g marchew z wody, kostka 90g rukola 10g mozzarella plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a,1b 7	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g marchew z wody, kostka 90g rukola 10g mozzarella plastry 60g szynka kanapkowa drobiowa 60g	1a 7		
			25								
zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna) 300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa porowa z zacierką (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, por 100g, mąka pszenna razowa) 300g	1a,9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9	zupa jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g, marchew, brokuł, kalafior, fasolka zielona) 300g	9		
mięso drobiowe duszone z brokułem (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz) 150g	9	mięso drobiowe duszone z brokułem (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz) 150g	9	mięso drobiowe duszone z brokułem (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz) 150g	9	mięso drobiowe duszone z brokułem (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz) 150g	9	mięso drobiowe duszone z brokułem (polędwica indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, brokuł, koper, sól, pieprz) 150g	9		
makaron pszenny 150g	1a	makaron pszenny 150g	1a	makaron pszenny razowy 150g	1a	makaron pszenny 150g	1a	makaron pszenny 150g	1a		
jabłtko 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		jabłtko 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g		warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) 120g			
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml			
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7				
herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g serek wiejski 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	1a,1b 7 7 7 7 3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne 90g masło extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g serek wiejski 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	1a 7 7 7 7 3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenne razowe 90g masło extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g serek wiejski 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	1a 7 7 7 7 3,4	herbata czarna 250ml pieczywo pszenno-żytnie 90g masło extra 10g pomidor 90g szpinak liście 10g serek wiejski 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	1a,1b 7 7 7 7 3,4	herbata czarna 250ml pieczywo graham 90g margaryna 10g pomidor 90g szpinak liście 10g serek wiejski 80g pasta rybna z sardynek (sartynki w sosie własnym, majonez odtłuszczony, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	1a 7 7 7 7 3,4		
			PN								
			kefir 200ml			kefir 200ml			7		
energia (kcal)	2 188	2 174		2 343		2 337		2 118			
białko (g)	108,3	118,3		131,1		135,5		111,3			
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9		71,3		69,5		57,2			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3		31,1		31,1		28,5			
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9		315,4		300,9		315			
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7		55,9		59,1		61			
błonnik (g)	37,5	37,3		54,5		40g		48,2			
sód	2497,8	3402,7		3050,7		2256,3		3560,5			

energia (kcal)	2 188
białko (g)	108,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3
mono i disacharydy (g)	58,8
błonnik (g)	37,5
sód	2497,8

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGOTBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		ogórek małosolny 90g		burak gotowany, kostka 90g		burak gotowany, kostka 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3	fritata (jaja, cukinie, szpinak, olej, ziota, sól, pieprz) 120g	3
kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g		kiełbasa biała wieprzowa z wody 60g	
2s				jabłko 150g		jabłko 150g			
zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokół 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa z zielonego groszku (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, groszek zielony 50g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokół 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9	zupa brokułowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, brokół 100g, ziemniaki 100g, nać) 300g	9
stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9	stuka mięsa (duszona wieprzowina 150g, ziota, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 150g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 150g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 60g	1a,1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b, 7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7	ser typu włoskiego plastry 60g	7
schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g		schab w majeranku pieczony 60g	
PN				jogurt pitny naturalny 200ml	7	jogurt pitny naturalny 200ml	7		
energia (kcal)	2 058		2 057		2 276		2 273		2 084
białko (g)	97		99,3		114,1		120,4		99,9
tluszcze ogółem (g)	79,4		79,9		81,3		79,7		51,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31		30,9		31		31,3		21,1
węglowodany ogółem (g)	272,3		276,1		287,3		272,4		281,3
mono i disacharydy (g)	59,7		59,9		59,5		55,7		56,4
błonnik (g)	26		26		40,6		26		35,8
sól	2114,6		3041,2		3211,4		2236,7		3156,2

energia (kcal)	2 058
białko (g)	97
tluszcze ogółem (g)	79,4
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31
węglowodany ogółem (g)	272,3
mono i disacharydy (g)	59,7
błonnik (g)	26
sól	2114,6

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
pastą twarogową z rzodkiewką 80g	7	pastą twarogową z koperkiem 80g	7	pastą twarogową z rzodkiewką 80g	7	pastą twarogową z koperkiem 100g	7	pastą twarogową z koperkiem 80g	7
połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g		połędwica sopocka 60g	
25				mandarynka 100g		mandarynka 100g			
zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 300g	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 300g	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 300g	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 300g	1a	zupa fasolkowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 300g	1a
16g, makaron pszenny, cukinia 100g ziemniaki 100g fasolka 100g		16g, makaron pszenny, cukinia 100g ziemniaki 100g fasolka 100g		16g, makaron pszenny razowy, cukinia 100g ziemniaki 100g		16g, makaron pszenny, cukinia 100g ziemniaki 100g fasolka 100g		16g, makaron pszenny, cukinia 100g ziemniaki 100g fasolka 100g	
piezgi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	piezgi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	piezgi z soczewicą gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 50g)	250g	piezgi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g	piezgi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, twaróg 50g, ziemniaki 30g)	250g
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przennie-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)		pieczywo przennie-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)			
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
rzodkiewka 90g		pastą marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		rzodkiewka 90g		pastą marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g		pastą marchewki (marchew gotowana, sól, olej) 90g	
sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g	
pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7	pastą z odtłuszczonego sera sałatkowego 80g	7
pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna razowa, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3	pieczone placki warzywne z szynką drobiową (ziemniaki, brokuł, szynka drobiowa gotowana, mąka pszenna, koper, jaja) 120g (30g,60g,20g,10g)	1a,3
PN				kefir 200ml		kefir 200ml			
energia (kcal)	2188	2174	2343	2337	2118				
białko (g)	108,3	108,3	131,1	135,5	111,3				
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	57,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	24,5				
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315				
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61				
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2				
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5				

energia (kcal)	2188
białko (g)	108,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5
węglowodany ogółem (g)	304,3
mono i disacharydy (g)	58,8
błonnik (g)	37,5
sód	2497,6

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ²	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miększa sałata 10g		miększa sałata 10g		miększa sałata 10g		miększa sałata 10g		miększa sałata 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 60g		polędwica z warzywami 80g		polędwica z warzywami 60g	
25				gruszka 150g		gruszka 150g			
krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kawałki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kawałki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kawałki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kawałki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kawałki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9
pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, jaja, olej rzepakowy, chrzan) 200g	3,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy) 200g	1a,9
kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a	kasza bulgur 150g	1a
surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i ziołami, sól, pieprz 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		burak tarty z olejem rzepakowym i pietruszką 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		ogórek zielony 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, olej, sól, pietruszka nać) 90g	
sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g	
szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g		szynka z indyka kanapkowa 60g	
sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 3,7	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 3,7	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na twardo, brokułem i natką 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 3,7	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 3,7	3,7	sałatka ziemniaczana (ziemniaki) z szynką drobiową gotowaną, jajkiem na miękko, brokułem i natką 250g (80g, 80g, 20g, 50g) 3,7	3,7
pietruszkę na lekkim sosie jogurtowym		pietruszkę na lekkim sosie jogurtowym		pietruszkę na lekkim sosie jogurtowym		pietruszkę na lekkim sosie jogurtowym		pietruszkę na lekkim sosie jogurtowym	
PN				maślanka 200ml	7	maślanka 200ml	7		
energia (kcal)	2 043	2 013		2 287		2 294		2 079	
białko (g)	104	105,1		138		144,1		109,5	
tluszcz ogółem (g)	50,2	53,5		59		57,7		55,1	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1		18,8		19		18,2	
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2		325,1		310,4		328,3	
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2		56,8		57,9		56,3	
błonnik (g)	35,1	35,1		53,8		39,2		49,9	
sól	2033,9	2978,3		2229,2		1310		3198,8	

energia (kcal)	2 043
białko (g)	104
tluszcz ogółem (g)	50,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
węglowodany ogółem (g)	310,1
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	35,1
sól	2033,9

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
oliwki czarne półtłuste	90g		oliwki czarne półtłuste	90g		oliwki czarne półtłuste	90g		marchewki baby z wody	90g	
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	60g	7	serek kanapkowy	80g	7	serek kanapkowy	60g	7
żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g		żywiecka plastry	60g	
				banan zielony		1szt					
krem z dyni i marchwi (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9	krem z dyni i marchwi (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9	krem z dyni i marchwi (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9	krem z dyni i marchwi (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, dynia 100g, ziemniaki, marchew 50g, pietruszka)	300g	9
mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9	mintaj pieczony z tymiankiem (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g)	200g	4,9
ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g		ziemniaki z wody z koperkiem	200g	
kapusta kiszona z marchewką (olej, koper, sól, pieprz)	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g		burak tarty	120g	
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g,		60g	1a, 1b,3,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miękko 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b,3,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny 10g)	60g	7	pasta twarogowa z koperkiem (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny 10g)	60g	7
frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g		frankfurterka z wody	60g	
PN				jogurt naturalny		150ml		jogurt naturalny		150ml	
energia (kcal)	2 211		2 216		2 283		2 283		2 199		
białko (g)	106,8		106,9		108,6		119,3		105,8		
tłuszcze ogółem (g)	66,6		67,2		72,8		71,4		58,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3		28,1		28,9		29,2		28,3		
węglowodany ogółem (g)	310,3		314,5		332		317,4		321		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,1		50,9		57,1		59,8		
błonnik (g)	35,5		35,8		53,3		38,7		46,1		
sód	3105,7		3545,8		3275,7		3183,4		3168,6		

energia (kcal)	2 211
białko (g)	106,8
tłuszcze ogółem (g)	66,6
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,3
węglowodany ogółem (g)	310,3
mono i disacharydy (g)	58,5
błonnik (g)	35,5
sód	3105,7

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3	pasta jajeczna z majonezem i pietruszką (jaja 90g, majonez odtłuszczony 10g, ziola, sól, pieprz) 100g	3
szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 60g		szynka wiejska gotowana 80g		szynka wiejska gotowana 60g	

2S jabłko 1 szt | jabłko 1 szt

barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki) 300g	9
ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g		ryż jaśminowy 150g	
curry dyniowe z ciecierzycą (ciecierzyca 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, curry, sól, pieprz) 350g	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	9	curry dyniowe z ciecierzycą (ciecierzyca 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cebula, curry, sól, pieprz) 350g	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	9	curry dyniowe z tofu (tofu 100g, dynia 150g, szpinak baby, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, curry, sól, pieprz) 350g	9
kalafior gotowany 120g		kalafior gotowany 120g		kalafior gotowany 120g		kalafior gotowany 120g		kalafior gotowany 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	

PODWIECZOREK: pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g | pieczywo przenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g

herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		burak plastry 90g		ogórek zielony 90g		burak plastry 90g		burak plastry 90g	
sałata zielona mastowa 10g		sałata zielona mastowa 10g		sałata zielona mastowa 10g		sałata zielona mastowa 10g		sałata zielona mastowa 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, sr żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g, oliwki czarne) 200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna razowa 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty 30g, cukinia 30g, oliwki czarne, papryka czerwona) 200g	1a,3,7	naleśnik parowany z mięsem mielonym i warzywami (mąka pszenna 50g, jaja 60g, mielone z kurczaka 20g, ser żółty odtłuszczony 30g, cukinia 30g) 200g	1a,3,7

PN kefir 150ml | kefir 150ml

energia (kcal)	2 089	2 073	2 342	2 338	2 117
białko (g)	108,3	107,3	138,1	145,5	108,3
tłuszcze ogółem (g)	65,3	65,9	71,3	69,5	57,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,5	30,3	31,1	31,1	27,5
węglowodany ogółem (g)	304,3	304,9	315,4	300,9	315
mono i disacharydy (g)	58,8	57,7	55,9	59,1	61
błonnik (g)	37,5	37,3	54,5	40g	48,2
sód	2497,6	3402,7	3050,7	2256,3	3560,5

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7	serek wiejski z koperkiem 100g	7
szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 60g	
				gruszka 1 szt		gruszka 1 szt			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 300g	0,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g 300g	1a,9
duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 150g	9	duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 150g	9	duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 150g	9	duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 150g	9	duszone roladki drobiowe ze szpinakiem (mięso drobiowe 120g, szpinak, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej rzepakowy 5g) 150g	9
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
gotowana czerwona kapusta, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g		brokuł z wody 120g		surówka z czerwonej kapusty, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól 120g		brokuł z wody 120g		brokuł z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka czerwona 90g		burak gotowany kostka 90g		papryka czerwona 90g		burak gotowany kostka 90g		burak gotowany kostka 90g	
sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g	
twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7	twaróg plastry 60g	7
pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4	pasta rybna z makreli (makrela w sosie własnym, ser sałatkowy odtuszczone, natka pietruszki, słodka papryka) 100g (70g, 20g,5g,5g)	3,4
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 033			2 225		2 229			2 052
białko (g)	107,5			119,2		126,3			100,4
tłuszcze ogółem (g)	62,5			68,8		67,1			54,4
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5			26,1		26,1			25,5
węglowodany ogółem (g)	284,7			306,4		297,1			292,1
mono i disacharydy (g)	51,6			54		50,7			53,5
błonnik (g)	30,5			48,3		34,3			41,7
sól	2333,3		3 240,80	2503,4		1441,3			3 419,90

energia (kcal)	2 033
białko (g)	107,5
tłuszcze ogółem (g)	62,5
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,5
węglowodany ogółem (g)	284,7
mono i disacharydy (g)	51,6
błonnik (g)	30,5
sól	2333,3

PODSTAWOWA	ALERG	LATWOSTRAWNA	ALERG	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERG	BOGATOBIAŁKOWA	ALERG	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERG
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		ogórek zielony 90g		marchew w plastekach gotowana 90g		marchew w plastekach gotowana 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7	serek kanapkowy bazyliowy 80g	7
szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g		szynka drobiowa gotowana 60g	
				sok pomidorowy 150ml		sok pomidorowy 150ml			
zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż brązowy 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9	zupa pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ryż biały 100g, koncentrat pomidorowy, nać pietruszki) 300g	9
zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	1a,9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (mięso mielone 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200g	3
ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	1a
surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól) 120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziola, sól 120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól) 120g		burak tarty (burak, olej, pietruszka, sól) 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a,1b, 7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka żółta 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g		papryka żółta 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g		pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej) 90g	
rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g	
szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g		szynka wieprzowa kanapkowa 60g	
ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7
				jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7		
energia (kcal)	2 043		2 013		2 287		2 294		2 079
białko (g)	104		105,1		138		144,1		109,5
tłuszcz ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		49,8
kwas tłuszczowy nasycony (g)	18		18,1		18,8		19		18,2
węglowodory ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9
sól	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8

energia (kcal)	2 043
białko (g)	104
tłuszcz ogółem (g)	50,2
kwas tłuszczowy nasycony (g)	18
węglowodory ogółem (g)	310,1
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	35,1
sól	2033,9

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g		pierś z indyka gotowana 60g	
serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7	serek grani z ziołami 80g	7
25				jabłko 1szt		jabłko 1szt			
zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g) 300g	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g) 300g	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g) 300g	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g) 300g	1a,9	zupa szczawiowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szczaw, marchew, mąka pszenna, pietruszka, koper, ziemniaki 150g) 300g	1a,9
połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g		połędwica z indyka pieczona w rękawie w sosie estragonowym (mięso drobiowe 120g, olej rzepakowy, zioła) 150g	
ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g	
surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, zioła, sól 120g		marchewka baby 120g		marchewka baby 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a,1b,7		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		ogórek zielony z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g		pasta z cukinii z czarnuszką zmieloną 90g	
roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g	
mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7
pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki, sól) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie pomidorowym 60g, natka pietruszki) 60g	4	pasta rybna (szprotka w sosie własnym 60g, natka pietruszki) 60g	4
				kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 044	2 023		2 216		2 228		2 086	
białko (g)	108,4	108,2		117,1		124,2		102,8	
tluszcze ogółem (g)	54,1	54,6		57,6		76,4g		47,5	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1	31,9		32,8		33,1		32,8	
węglowodany ogółem (g)	265,8	265,3		290,3		276,1		284,9	
mono i disacharydy (g)	56	57		51,3		58,1		58,8	
błonnik (g)	21,5	20,9		36,4		22,3		32,1	
sód	2064,4	2971,9		3189		2237,6		3157,5	

energia (kcal)	2 044
białko (g)	108,4
tluszcze ogółem (g)	54,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,1
węglowodany ogółem (g)	265,8
mono i disacharydy (g)	56
błonnik (g)	21,5
sód	2064,4

PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
papryka czerwona 90g		pomidor 90g		papryka czerwona 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
kiełkasa parówkowa z wody 120g		kiełkasa parówkowa z wody 120g		kiełkasa parówkowa z wody 120g		kiełkasa parówkowa z wody 120g		kiełkasa parówkowa z wody 120g	
ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7
				gruszka 1szt		gruszka 1szt			
zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9	zupa z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, pietruszka 50g, seler 20g, pietruszka nać) 300g	9
pierogi z mięsem z wody z karmelizowaną cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula) 200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota, cebula) 200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g	1a,3	pierogi z mięsem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, mięso wieprzowe mielone 50g, ziota) 200g	1a,3
bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g		bukiet warzyw z wody 120g	
kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml		kompot 250ml	
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b	pieczywo przemno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a,1b		
herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo pszenne 90g	1a	pieczywo pszenne razowe 90g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a,1b	pieczywo graham 90g	1a
masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	margaryna 10g	7
pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g	
miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g	
twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7	twaróg półtłusty w plastrach 100g	7
szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g	
				maślanka 200g	7	maślanka 200g	7		
energia (kcal)	2 085	2 078		2 389		2 391		2 142	
białko (g)	104,1	104,1		136,9		143,5		137,2	
tluszcz ogółem (g)	65,8	66,4		71,9		70,9		51,8	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7	26,6		27,4		28		26,8	
węglowodany ogółem (g)	315,9	316,5		327,1		312,8		328,4	
mono i disacharydy (g)	58,9	59,9		58,1		44,2		50,8	
błonnik (g)	34,9	34,7		51,9		37,4		46,6	
sód	2500,1	3405,2		3053,2		1965,2		3584,3	

energia (kcal)	2 085
białko (g)	104,1
tluszcz ogółem (g)	65,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7
węglowodany ogółem (g)	315,9
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	34,9
sód	2500,1

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g
ogórek zielony	90g	marchew w plastekach gotowana	90g	ogórek zielony	90g	marchew w plastekach gotowana	90g	marchew w plastekach gotowana	90g
miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g
serek wiejski z ziołami	80g	7 serek wiejski z ziołami	80g	7 serek wiejski z ziołami	80g	7 serek wiejski z ziołami	80g	7 serek wiejski z ziołami	80g
szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g	szynka wieprzowa kanapkowa	60g
25				sok pomidorowy	200ml	sok pomidorowy	200ml		
krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9 krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9 krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9 krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9 krem brokułowo-ziemniaczany (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g
16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)		16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)		16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)		16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)		16g, brokuł 50g, pietruszka, marchew, ziemniaki 100g, nać)	
kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g	7,9 kieszonki drobiowe duszone w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, odtłuszczony ser żółty, szpinak, olej rzepakowy, koper, sól, zioła)	200g
kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g	1a kasza bulgur	150g
sałata masłowa z jogurtem naturalnym (pieprz, sól)	120g	7 sałata masłowa z jogurtem naturalnym (pieprz, sól)	120g	7 sałata masłowa z jogurtem naturalnym (pieprz, sól)	120g	7 sałata masłowa z jogurtem naturalnym (pieprz, sól)	120g	7 sałata masłowa z jogurtem naturalnym (pieprz, sól)	120g
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe	30g	1a,1b,7 ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 masło extra	10g	7 margaryna	10g
papryka żółta	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	papryka żółta	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g	pasta z pieczonego buraka (burak, pietruszka nać, sól, olej)	90g
rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g
sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7 sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7 sałatka ryżowa (ryż brązowy 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7 sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na miękko 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g	3,4,7 sałatka ryżowa (ryż biały 100g) z tuńczykiem z wody 80g, jajkiem na twardo 60g, ogórkiem kiszonym 50g i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny 50g)	250g
mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g
PN				jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g		
energia (kcal)	2 261		2 229		2 202		2 320		2 159
białko (g)	99,7		99,5		101,3		107,9		102,5
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		76,2		67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26		26		27,3		25,4
węglowodany ogółem (g)	318,5		313		313,5		315,9		303,1
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3		52,7		49,5		52,2
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6		29,3		36
sód	2019,3		2926,8		2189,3		1125,1		3105,8

energia (kcal)	2 261
białko (g)	99,7
tłuszcze ogółem (g)	71,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1
węglowodany ogółem (g)	318,5
mono i disacharydy (g)	50,3
błonnik (g)	26,1
sód	2019,3

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g
pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g
miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g
szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g	szynka drobiowa kanapkowa	60g
jajecznica (jaja, masto, sól, pieprz)	100g	3,7 jajecznica na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3 jajecznica (jaja, masto, sól, pieprz)	100g	3,7 jajecznica na wodzie (jaja, sól, pieprz)	100g	3 jajko na miętko	60g
25				jablko	1szt	jablko	1szt		
zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9 zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9 zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9 zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g	9 zupa z marchwii (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, seler, pietruszka 50g, ziemniaki 100g, nać)	300g
dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9 dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9 dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9 dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g	4,9 dorsz duszony z tymiankiem (dorsz 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, olej)	200g
ziemniaki z wody	200g	7 ziemniaki z wody	200g	7 ziemniaki z wody	200g	7 ziemniaki z wody	200g	7 ziemniaki z wody	200g
kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g	bukiet warzyw z wody	120g	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać	120g	bukiet warzyw z wody	120g	bukiet warzyw z wody	120g
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g,	60g	1a, 1b,3,7 pieczywo przemno-żytnie 30g, jajko na miętko 25g, sałata 5g, masto 5g	60g	1a, 1b,3,7	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g
ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g	90g	90g	ogórek zielony z czarnuszką zmieloną	90g	90g	90g	90g	90g
roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g
ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g	7 ser typu włoskiego plastry	60g
kurczak (gotowany) w galarecie	60g	60g	60g	kurczak (gotowany) w galarecie	60g	60g	60g	kurczak (gotowany) w galarecie	60g
				kefir	150g	7 kefir	150g	7	
energia (kcal)	2 062	2 045	2 305	2 366	2 047				
białko (g)	102	102	122,5	126,9	103,9				
tłuszcze ogółem (g)	55,4	56	70,5	80,5	46,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2	22,1	22,7	23,2	22,1				
węglowodany ogółem (g)	291,3	291,9	304,9	298,2	295,7				
mono i disacharydy (g)	58,5	59,6	50,9	57,1	50,4				
błonnik (g)	32,6	32,4	50	35,9	43,8				
sód	3487,6	3460,7	3657,7	2682,6	4571,8				

energia (kcal)	2 062
białko (g)	102
tłuszcze ogółem (g)	55,4
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2
węglowodany ogółem (g)	291,3
mono i disacharydy (g)	58,5
błonnik (g)	32,6
sód	3487,6

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g
pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g
miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g
ser topiony plastry	60g	7 serek wiejski	60g	7 ser topiony plastry	60g	7 serek wiejski	80g	7 serek wiejski	60g
szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	60g	szynka wieprzowa parzona	80g	szynka wieprzowa parzona	60g
z6				gruszka	1szt	gruszka	1szt		
zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9 zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9 zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9 zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g	9 zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń)	300g
16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		16g, ogórek kiszony 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	
pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3 pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pank, koper)	200g	1,3 pieczony kotlet pieczarkowy z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, panier z ciecierzycy, koper)	200g	3 pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pank, koper)	200g	1,3 pieczony kotlet jajeczny z kalafiolem w sosie pietruszkowym (jaja 90g, kalafior 100g, pank, koper)	200g
kasza bulgur	150g	1a ziemniak z wody z pietruszką	200g	ziemniak z wody z pietruszką	200g	ziemniak z wody z pietruszką	200g	ziemniak z wody z pietruszką	200g
surówka z pora (por, marchew, olej, jabłko, ziola)	120g	por duszony z jabłkiem (por, jabłko, olej, ziola)	120g	surówka z pora (por, marchew, olej, jabłko, ziola)	120g	por duszony z jabłkiem (por, jabłko, olej, ziola)	120g	por duszony z jabłkiem (por, jabłko, olej, ziola)	120g
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe	60g	1a, 1b, 7 pieczywo przemno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 7	
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g
ogórek kiszony	90g	ogórek kiszony bez skórki	90g	ogórek kiszony	90g	ogórek kiszony bez skórki	90g	90g cukinia gotowana plastry	90g
roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g
szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g	szynka z indyka kanapkowa	60g
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	100g	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	100g	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	100g	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	100g	7 sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziola)	100g
PN				jogurt naturalny pitny	150g	7 jogurt naturalny pitny	150g	7	
energia (kcal)	2 095	2 079	2 254	2 301	2 012				
białko (g)	104,3	104,3	117,4	126	107,2				
tłuszcze ogółem (g)	69,9	67,5	70,8	62,9	46,5				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5	36,4	29	32,3	28,4				
węglowodany ogółem (g)	255,3	255,9	270,2	255,3	260				
mono i disacharydy (g)	57,5	58,5	51,1	57,2	58,8				
błonnik (g)	18,5	18,3	35,7	21	29,2				
sód	3001	3906,1	3790,8	2622	4062,6				

energia (kcal)	2 095
białko (g)	104,3
tłuszcze ogółem (g)	69,9
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5
węglowodany ogółem (g)	255,3
mono i disacharydy (g)	57,5
błonnik (g)	18,5
sód	3001

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIAŁKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU*	ALERGENY		
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g		papryka żółta	90g		plastry buraka z zieloną pietruszką	90g	
miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7	serek kanapkowy z ziołami	100g	7
szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g		szynka wieprzowa konserwowa	60g		szynka wieprzowa parzona	60g	
2s					gruszka	1szt			gruszka	1szt	
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	9.1	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	9.1	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	9.1
trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w łagodnym sosie porowym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, por, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1	trybowane udko kurczaka duszone w sosie własnym (mięso z kurczaka 100g, liście szpinaku, mąka pszenna, sól, pieprz, olej rzepakowy)	200g	1
puree z ziemniaka i selera	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9	ziemniak z wody	200g	9	puree z ziemniaka i selera	200g	9
mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g	7	mizeria na jogurcie (ogórek 100g, jogurt naturalny 20g)	120g	7	bukiet warzyw z wody	120g	7
kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml		kompot	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7	pieczywo przemno-żytnie 30g, ser żółty odtuszczone 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a,1b,7
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b	pieczywo pszenne	90g	1a	pieczywo pszenne razowe	90g	1a,1b	pieczywo graham	90g	1a
masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	margaryna	10g	7
ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g		ogórek zielony	90g		pasta z marchewki z pietruszką (marchew, pietruszka nać, sól, olej)	90g	
roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g	
naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna razowa 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem b/c 30g)	150g	1,3,7	naleśnik na parze z twarogiem i dżemem (mąka pszenna 50g, jaja, mleko 1,5%, olej rzepakowy, twaróg półtłusty 50g, dżem bez pestek 30g)	150g	1,3,7
PN					kefir	150g	7	kefir	150g	7	
energia (kcal)	2 049		2 033		2 239		2 246		2 083		
białko (g)	101,6		101,6		111,9		118,7		104,7		
tluszcze ogółem (g)	65,7		66,3		70,5		68,7		47,6		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,6		21,7		21,3		
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1		311,5		297,2		298		
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3		54,4		55,9		
błonnik (g)	26,1		25,9		43,9		29,3		37,8		
sód	1369,5		2274,6		1888,2		799,7		2453,7		

energia (kcal)	2 049
białko (g)	101,6
tluszcze ogółem (g)	65,7
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2
węglowodany ogółem (g)	285,5
mono i disacharydy (g)	54
błonnik (g)	26,1
sód	1369,5

PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	BOGATOBIALKOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	ALERGENY			
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g			
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g			
papryka żółta	90g	marchew w plastekach gotowana	90g	papryka żółta	90g	marchew w plastekach gotowana	90g	marchew w plastekach gotowana	90g			
miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g			
mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	60g	7 mozzarella plastry	80g	7 mozzarella plastry	60g			
połędwica z warzywami	60g	połędwica z warzywami	60g	połędwica z warzywami	60g	połędwica z warzywami	80g	połędwica z warzywami	60g			
				sok warzywny	200ml	sok warzywny	200ml					
zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać) sos boloński z duszonym mięsem mielonym (mięso wieprzowe 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidor z ruszki, olej rzepakowy)	300g	9	300g	9	300g	9	300g	9	300g			
makaron pszenny spaghetti	150g	1a	150g	1a	150g	1a	150g	1a	150g			
banan	120g	banan	120g	banan zielony	120g	banan	120g	banan	120g			
kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml	kompot	250ml			
PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b, 7	pieczywo przemno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masto 5g)	60g	1a,1b, 7			
herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml			
pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo pszenne	90g	1a pieczywo pszenne razowe	90g	1a pieczywo pszenno-żytnie	90g	1a,1b pieczywo graham	90g			
masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 masto extra	10g	7 margaryna	10g			
pomidor	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g	90g			
szpinak liście	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g	10g			
szynka drobiowa kanapkowa	60g	60g	60g	60g	60g	60g	80g	60g	60g			
pasta z twarogu (twaróg, jogurt, ziola, sól, pieprz)	60g	7	60g	7	60g	7	60g	7	60g			
				jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
energia (kcal)	2 027			2 096			2 191			2 066		
białko (g)	95,3			105,5			112,5			98,2		
tłuszcze ogółem (g)	67,8			68,2			69			51,6		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7			21,1			21,4			20,8		
węglowodany ogółem (g)	305,4			322,2			308,1			316,8		
mono i disacharydy (g)	51,8			47,5			54,2			53,7		
błonnik (g)	38,8			55			40,9			49,9		
sód	1907,3			2814,8			2423,8			1472,4		
										2993,9		

energia (kcal)	2 027
białko (g)	95,3
tłuszcze ogółem (g)	67,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7
węglowodany ogółem (g)	305,4
mono i disacharydy (g)	51,8
błonnik (g)	38,8
sód	1907,3

ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY	ALERGENY
PODSTAWOWA	LATWOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	BOGATOBIALKOWA	LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
pieczywo pszenno-żytnie 90g	pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a pieczywo graham 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a pieczywo graham 90g
masto extra 10g	masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g
7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g	7 pomidor 90g
roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g	roszponka 10g
szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g	szynka gotowana z indyka 60g
7 serek grani z koperkiem 60g	7 serek grani z koperkiem 60g	7 serek grani z koperkiem 60g	7 serek grani z koperkiem 60g	7 serek grani z koperkiem 60g	7 serek grani z koperkiem 60g	7 serek grani z koperkiem 80g	7 serek grani z koperkiem 60g
26 jabtko 1szt	jabtko 1szt	jabtko 1szt	jabtko 1szt	jabtko 1szt		jabtko 1szt	
krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g	1c,9 krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola, kasza jęczmienna 100g) 300g
7,9 duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g , odtłuszczony ser typu feta, sól, ziola) 200g	7,9 duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g , odtłuszczony ser typu feta, sól, ziola) 200g	7,9 duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g , odtłuszczony ser typu feta, sól, ziola) 200g	7,9 duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g , odtłuszczony ser typu feta, sól, ziola) 200g	7,9 duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g , odtłuszczony ser typu feta, sól, ziola) 200g	7,9 duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g , odtłuszczony ser typu feta, sól, ziola) 200g	7,9 duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g , odtłuszczony ser typu feta, sól, ziola) 200g	7,9 duszona rolada drobiowa ze szpinakiem i fetą (drób 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, szpinak 50g , odtłuszczony ser typu feta, sól, ziola) 200g
9 ziemniaki z wody 200g	9 ziemniaki z wody 200g	9 ziemniaki z wody 200g	9 ziemniaki z wody 200g	9 ziemniaki z wody 200g	9 ziemniaki z wody 200g	9 ziemniaki z wody 200g	9 ziemniaki z wody 200g
9 surówka z selera i jabłka (ziola, olej rzepakowy, pieprz) 120g	9 seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziola, pieprz) 120g	9 surówka z selera i jabłka (ziola, olej rzepakowy, pieprz) 120g	9 seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziola, pieprz) 120g	9 seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziola, pieprz) 120g	9 seler duszony (olej rzepakowy, ziola, pieprz) 120g	9 seler duszony z jabłkiem (olej rzepakowy, ziola, pieprz) 120g	9 seler duszony (olej rzepakowy, ziola, pieprz) 120g
250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot	250ml kompot
PODWIECZOREK:			pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g	1a, 1b, 7 pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g
herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml	herbata czarna 250ml
1a, 1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b pieczywo pszenne 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a pieczywo pszenne razowe 90g	1a pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b pieczywo graham 90g	1a, 1b pieczywo pszenno-żytnie 90g	1a, 1b pieczywo graham 90g
7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g	7 masto extra 10g	7 margaryna 10g
ogórek zielony 90g	plastry pieczonego buraka 90g	ogórek zielony 90g	ogórek zielony 90g	ogórek zielony 90g	plastry pieczonego buraka 90g	ogórek zielony 90g	plastry pieczonego buraka 90g
10g miks sałat	10g miks sałat	10g miks sałat	10g miks sałat	10g miks sałat	10g miks sałat	10g miks sałat	10g miks sałat
7 ser żółty 60g	7 ser żółty odtłuszczony 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 60g	7 ser żółty 80g	7 ser żółty odtłuszczony 60g
60g żywiecka plastry	60g żywiecka plastry	60g żywiecka plastry	60g żywiecka plastry	60g żywiecka plastry	60g żywiecka plastry	60g żywiecka plastry	60g żywiecka plastry
PN kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml	kefir 150ml
energia (kcal)	2 043	2 013	2 287	2 294	2 079	2 294	2 079
białko (g)	104	105,1	138	144,1	139,5	144,1	139,5
tłuszcze ogółem (g)	50,2	53,5	59	57,7	51,1	57,7	51,1
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18	18,1	18,8	19	18,2	19	18,2
węglowodany ogółem (g)	310,1	313,2	325,1	310,4	328,3	310,4	328,3
mono i disacharydy (g)	58,9	56,2	56,8	57,9	56,3	57,9	56,3
błonnik (g)	35,1	35,1	53,8	39,2	49,9	39,2	49,9
sód	2033,9	2978,3	2229,2	1310	3198,8	1310	3198,8

energia (kcal)	2 043
białko (g)	104
tłuszcze ogółem (g)	50,2
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18
węglowodany ogółem (g)	310,1
mono i disacharydy (g)	58,9
błonnik (g)	35,1
sód	2033,9