

DIETA PODSTAWOWA				
SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
28.02.2026	01.03.2026	02.03.2026	03.03.2026	04.03.2026
ŚNIADANIE				
Grahamka 90g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Papryka 100g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g [1] Chleb razowy 50g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 90g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Papryka 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 250ml [1,7] Grahamka 90g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Papryka 100g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD				
Grochówka 500ml [6,7,9,10] Pierogi ruskie 220g [1,7] Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 200g Kompot bez cukru 250ml	Fasolowa 500ml [6,7,9,10] Gulasz mięsny z warzywami 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Kompot bez cukru 250ml	Żurek z ziemniakami 500ml [1,6,7,10] Stek ze schabu pieczony 120g [1] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i pora 200g Kompot bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Kotlet mielony pieczony 90g [1,3] Ziemniaki 200g Buraki 200g Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA				
Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 50g [7] Ogórek kiszony 100g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Paszтет drobiowy 50g [1,6,7,9] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY				
Serek wiejski 150g [7]	Jogurt pitny 250g [1,7]	Jabłko 150g	Serek homogenizowany 150g [7]	Kiwi 80g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sód, F – błonnik pokarmowy				
E: 2055kcal, B: 107g, T: 72g, NKT: 22g, W: 260g, C: 19g, S: 3033mg, F: 29g	E: 2010kcal, B: 118g, T: 75g, NKT: 16g, W: 228g, C: 49g, S: 2717mg, F: 26g	E: 2090kcal, B: 101g, T: 73g, NKT: 19g, W: 274g, C: 42g, S: 2882g, F: 33mg	E: 2009kcal, B: 99g, T: 73g, NKT: 18g, W: 253g, C: 34g, S: 1800mg, F: 27g	E: 2125kcal, B: 91g, T: 77g, NKT: 21g, W: 280g, C: 46g, S: 2303mg, F: 28g
WYKAZ ALERGENÓW: 1 – ziarna zbóż zawierające gluten, 3 – jaja i produkty pochodne, 4 – ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7 – mleko i produkty pochodne, 8 – orzechy, 9 – seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 – sezam i produkty pochodne				
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW.				

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
28.02.2026	01.03.2026	02.03.2026	03.03.2026	04.03.2026
ŚNIADANIE				
Grahamka 90g [1] Chleb razowy 50g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Papryka 100g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 90g [1] Chleb razowy 50g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Papryka 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 90g [1] Chleb razowy 50g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 90g [1] Chleb razowy 50g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Papryka 100g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD				
Grochówka 500ml [6,7,9,10] Pyzy ziemniaczane z mięsem 300g [1,7] Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko pieczone 250g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 200g Kompot bez cukru 250ml	Fasolowa 500ml [6,7,9,10] Gulasz mięsny z warzywami 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Kompot bez cukru 250ml	Żurek z ziemniakami 500ml [1,6,7,10] Stek ze schabu pieczony 120g [1] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i pora 200g Kompot bez cukru 250ml	Pieczarkowa z makaronem 500ml [1,7,9] Kotlet mielony pieczony 90g [1,3] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g [7] Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA				
Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Papryka 50g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 50g [7] Ogórek kiszony 100g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Paszтет drobiowy 50g [1,6,7,9] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Ser żółty 50g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY				
Serek wiejski 150g [7]	Jogurt pitny 250g [1,7]	Jabłko 150g	Serek homogenizowany 150g [7]	Skyr 140g [7]
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy				
E: 1975kcal, B: 99g, T: 75g, NKT: 25g, W: 242g, C: 18g, S: 3110mg, F: 33g	E: 2020kcal, B: 117g, T: 75g, NKT: 16g, W: 235g, C: 50g, S: 2610mg, F: 29g	E: 1984kcal, B: 97g, T: 71g, NKT: 19g, W: 258g, C: 40g, S: 2563mg, F: 37g	E: 1988kcal, B: 98g, T: 71g, NKT: 17g, W: 255g, C: 34g, S: 1653mg, F: 32g	E: 2025kcal, B: 100g, T: 80g, NKT: 22g, W: 241g, C: 28g, S: 1950mg, F: 28g
WYKAZ ALERGENÓW: 1 – ziarna zbóż zawierające gluten, 3 – jaja i produkty pochodne, 4 – ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7 – mleko i produkty pochodne, 8 – orzechy, 9 – seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 – sezam i produkty pochodne				
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW				

DIETA ŁATWOSTRAWNA				
SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
28.02.2026	01.03.2026	02.03.2026	03.03.2026	04.03.2026
ŚNIADANIE				
Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 60g [1] Masło 15g [7] Ser żółty topiony 50g [7] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 60g [1] Masło 15g [7] Pasta z tuńczyka 130g [3,4,7] Pomidor 150g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 60g [1] Masło 15g [7] Pasta twarogowa 110g [7] Banan 150g Herbata bez cukru 250ml	Zupa mleczna z kaszą manną 250ml [1,7] Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 60g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250ml
OBIAD				
Żurek z ziemniakami 500ml [1,6,7,9] Pyzy ziemniaczane z mięsem 300g [1,7] Bukiet warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [1,3,9] Udko gotowane 250g Ziemniaki 200g Mix sałat z jogurtem 100g [7] Kompot bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml [7,9] Gulasz mięsny z warzywami 220g [1,7,9] Kasza jęczmienna 200g [1] Kompot bez cukru 250ml	Żurek z ziemniakami 500ml [1,6,7,9,10] Schab duszony 120g [1] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 200g Kompot bez cukru 250ml	Szpinakowa z ziemniakami 500ml [7,9] Kotlet mielony pieczony 90g [1,3] Ziemniaki 200g Buraki 200g Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA				
Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Szynka drobiowa 50g [6,7,10] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 50g [7] Ogórek kiszony 100g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Paszтет drobiowy 50g [1,6,7,9] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Ser żółty topiony 50g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY				
Serek wiejski 150g [7]	Jogurt pitny 250g [1,7]	Jabłko 150g	Serek homogenizowany 150g [7]	Skyr 140g [7]
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy				
E: 1946kcal, B: 87g, T: 74g, NKT: 26g, W: 246g, C: 21g, S: 3046mg, F: 17g	E: 1952kcal, B: 116g, T: 69g, NKT: 17g, W: 225g, C: 43g, S: 2536mg, F: 15g	E: 1917kcal, B: 87g, T: 77g,NKT: 23g, W: 230g, C: 41g, S: 2667mg, F: 15g	E: 2129kcal, B: 97g, T: 70g, NKT: 17g, W: 290g, C: 61g, S: 1503mg, F: 24g	E: 2106kcal, B: 100g, T: 72g, NKT: 21g, W: 277g, C: 46g, S: 2123mg, F: 23g
WYKAZ ALERGENÓW: 1 – ziarna zbóż zawierające gluten, 3 – jaja i produkty pochodne, 4 – ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7 – mleko i produkty pochodne, 8 – orzechy, 9 – seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 – sezam i produkty pochodne				
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW				

DIETA PODSTAWOWA				
CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK
05.03.2026	06.03.2026	07.03.2026	08.03.2026	09.03.2026
ŚNIADANIE				
Grahamka 90g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Pomidor 100g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Frankfurterki drobiowe 80g [6,7,10] Papryka 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]
OBIAD				
Jarzynowa z zielonym groszkiem 500ml [9] Makaron z sosem bolońskim 300g [1,9] Mandarynka 150g Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 150g [1,4,7,9] Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 200g Kompot bez cukru 250ml	Grysikowa z kalafiozem 500ml [7,9] Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10] Grahamka 90g [1] Jabłko 150g Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [9] Filet duszony 100g [1,7] Ziemniaki 200g Mieszanaka warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Kapuśniak 500ml [6,7,9,10] Pyzy ziemniaczane z mięsem 300g [1,7] Surówka z marchewki 200g Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA				
Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy półtłusty 100g [7] Rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 50g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 50g [1] Chleb pszenno-żytni 70g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek zielony 100g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY				
Kefir 150g [7]	Banan 150g	Serek wiejski 150g [7]	Serek homogenizowany 150g [7]	Jogurt pitny 250g [1,7]
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy				
E: 1984kcal, B: 106g, T: 62g, NKT: 16g, W: 261g, C: 47g, S: 2632mg, F: 22g	E: 2026kcal, B: 95g, T: 68g, NKT: 16g, W: 272g, C: 55g, S: 1763mg, F: 28g	E: 2028kcal, B: 98g, T: 79g, NKT: 22g, W: 250g, C: 45g, S: 2682mg, F: 36g	E: 1993kcal, B: 111g, T: 85g, NKT: 24g, W: 209g, C: 33g, S: 2254mg, F: 24g	E: 1935kcal, B: 65g, T: 72g, NKT: 20g, W: 269g, C: 57g, S: 2985mg, F: 21g
WYKAZ ALERGENÓW: 1 – ziarna zbóż zawierające gluten, 3 – jaja i produkty pochodne, 4 – ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7 – mleko i produkty pochodne, 8 – orzechy, 9 – seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 – sezam i produkty pochodne				
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW.				

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK
05.03.2026	06.03.2026	07.03.2026	08.03.2026	09.03.2026
ŚNIADANIE				
Grahamka 90g [1] Chleb razowy 50g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Ogórek zielony 100g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Grahamka 90g [1] Chleb razowy 50g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Pomidor 100g Herbata bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Frankfurterki drobiowe 80g [6,7,10] Papryka 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Grahamka 90g [1] Chleb razowy 50g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Pomidor 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]
OBIAD				
Jarzynowa z zielonym groszkiem 500ml [9] Makaron z sosem bolońskim 300g [1,9] Jabłko 150g Kompot bez cukru 250ml	Krupnik 500ml [7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 150g [1,4,7,9] Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 200g Kompot bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 500ml [7,9] Fasolka po bretońsku 250g [6,7,10] Grahamka 90g [1] Jabłko 150g Kompot bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 500ml [9] Filet duszony 100g [1,7] Ziemniaki 200g Mieszanaka warzyw 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Kapuśniak 500ml [6,7,9,10] Pyzy ziemniaczane z mięsem 300g [1,7] Surówka z marchewki 200g Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA				
Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy półtłusty 100g [7] Rzodkiewka 50g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 50g [7] Ogórek zielony 100g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Pomidor 150g Herbata bez cukru 250g	Chleb razowy 100g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Ogórek zielony 100g Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY				
Kefir 150g [7]	Sok warzywny 330ml	Serek wiejski 150g [7]	Serek homogenizowany 150g [7]	Jogurt pitny 250g [1,7]
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy				
E: 1906kcal, B: 102g, T: 61g, NKT: 15g, W: 250g, C: 46g, S: 2374mg, F: 25g	E: 1919kcal, B: 94g, T: 67g, NKT: 15g, W: 252g, C: 40g, S: 2326mg, F: 32g	E: 2115kcal, B: 100g, T: 78g, NKT: 22g, W: 274g, C: 45g, S: 2731mg, F: 41g	E: 1894kcal, B: 107g, T: 84g, NKT: 24g, W: 191g, C: 31g, S: 1924mg, F: 24g	E: 1914kcal, B: 63g, T: 70g, NKT: 20g, W: 271g, C: 57g, S: 2840mg, F: 27g
WYKAZ ALERGENÓW: 1 – ziarna zbóż zawierające gluten, 3 – jaja i produkty pochodne, 4 – ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7 – mleko i produkty pochodne, 8 – orzechy, 9 – seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 – sezam i produkty pochodne				
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW				

DIETA ŁATWOSTRAWNA				
CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK
05.03.2026	06.03.2026	07.03.2026	08.03.2026	09.03.2026
ŚNIADANIE				
Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 60g [1] Masło 15g [7] Wędlina drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml [1,7] Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 60g [1] Masło 15g [7] Pasta jajeczna 130g [3,7] Pomidor 100g	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Parówka drobiowa 80g [6,7,10] Pomidor 150g	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Frankfurterki drobiowe 80g [6,7,10] Pomidor 150g	Kajzerka 50g [1] Chleb pszenny 60g [1] Masło 15g [7] Paprykarz 110g [4] Pomidor 100g
Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Herbata bez cukru 250ml	Kakao na mleku bez cukru 250ml [7]	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml [1,7]
OBIAD				
Jarzynowa z ziemniakami 500ml [9] Makaron z sosem bolońskim 300g [1,9] Jabłko 150g	Krupnik 500ml [7,9] Ryba gotowana w sosie szpinakowym 150g [1,4,7,9] Ziemniaki 200g Mini marchew 150g [7] Kompot bez cukru 250ml	Brokułowa z ziemniakami 500ml [7,9] Ryż z jabłkiem 350g [7] Jogurt 150g [1,7]	Rosół z makaronem 500ml [9] Filet duszony 100g [1,7] Ziemniaki 200g Brokuł 150g [7]	Grysikowa z kalafiolem 500ml [1,9] Pyzy ziemniaczane z mięsem 300g [1,7] Surówka z marchewki 200g
Kompot bez cukru 250ml	Kompot bez cukru 250ml	Kompot bez cukru 250ml	Kompot bez cukru 250ml	Kompot bez cukru 250ml
KOLACJA				
Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Serek fromage 80g [7] Pomidor 150g	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy półtłusty 100g [7] Pomidor 150g	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Ser biały plastry 50g [7] Pomidor 150g Sałata zielona 10g Herbata bez cukru 250g	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Jajko 120g [3] Pomidor 150g	Chleb pszenny 120g [1] Masło 15g [7] Ser twarogowy topiony 34g [7] Pomidor 150g
Herbata bez cukru 250g	Herbata bez cukru 250g	Herbata bez cukru 250g	Herbata bez cukru 250g	Herbata bez cukru 250g
POSIŁEK DODATKOWY				
Kefir 150g [7]	Banan 150g	Serek wiejski 150g [7]	Serek homogenizowany 150g [7]	Jogurt pitny 250g [1,7]
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETY: E - energia, B – białka, T – tłuszcze, NKT – nasycone kwasy tłuszczowe, W – węglowodany, C – cukry proste, S – sól, F – błonnik pokarmowy				
E: 1904kcal, B: 101g, T: 62g, NKT: 16g, W: 244g, C: 47g, S: 2350mg, F: 16g	E: 1996kcal, B: 95g, T: 66g, NKT: 16g, W: 269g, C: 54g, S: 1432mg, F: 29g	E: 2109kcal, B: 81g, T: 78g, NKT: 22g, W: 282g, C: 65g, S: 2240mg, F: 21g	E: 2044kcal, B: 111g, T: 83g, NKT: 24g, W: 220g, C: 29g, S: 2129mg, F: 17g	E: 1913kcal, B: 61g, T: 68g, NKT: 19g, W: 274g, C: 57g, S: 2551mg, F: 18g
WYKAZ ALERGENÓW: 1 – ziarna zbóż zawierające gluten, 3 – jaja i produkty pochodne, 4 – ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7 – mleko i produkty pochodne, 8 – orzechy, 9 – seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 – sezam i produkty pochodne				
JADŁOSPIS MOŻE ULEC NIEWIELKIM ZMIANOM ZALEŻNYM OD DOSTAW				