

# Jadłospis

14.04.2026 – 24.04.2026

| Wtorek 14.04.2026         |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|
|                           | Dieta ogólna<br>I   | Dieta łatwostrawna<br>II  | Dieta z ograniczeniem<br>łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów<br>III  |
| <b>ŚNIADANIE</b>          | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Chleb pszenny , 1 szt.,<br>Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Pasta jajeczna z avocado (JAJ) (50g)<br>Miód 25 g<br>Sałata 30 g<br>Pomidor 25 g<br>Herbata z cytryną 200 ml   | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE). (MLE)<br>Pasta jajeczna z avocado (RYB,JAJ)<br>Miód 25 g<br>Sałata 30 g<br>Pomidor 25 g<br>Herbata z cytryną 200 ml   | Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Pasta jajeczna z tuńczykiem (RYB,JAJ)<br>Toffu wędzone 30 g (SOJ)<br>Sałata 30 g<br>Pomidor 25 g<br>Herbata z cytryną 200 ml  |
| <b>OBIAD</b>              | Pieczarkowa z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE)<br>Pierś z kurczaka w sosie jarzynowym 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) (G)<br>Ryż 250 g (G)<br>Surówka z warzyw mieszanych 150 g   | Krem z warzyw z groszkiem ptysiowym 300 ml (SEL, GLU, PSZE)<br>Pierś z kurczaka w sosie jarzynowym 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) (G)<br>Ryż 250 g (G)<br>Surówka z warzyw mieszanych 150 g   | Pieczarkowa z makaronem 300 ml (SEL)<br>Pierś z kurczaka w sosie jarzynowym 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) (G)<br>Ryż 250 g (G)<br>Surówka z warzyw mieszanych 150 g  |
| <b>KOLACJA</b>            | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt. (GLU, PSZE)<br>Chleb razowy 2 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE)<br>Szynkowa wieprzowa (70g)<br>Sałata 35 g<br>Herbata 200 ml  | Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt. (GLU, PSZE)<br>Chleb razowy 2 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE)<br>Szynkowa wieprzowa (70g)<br>Sałata 35 g<br>Herbata 200 ml  | Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE)<br>Szynkowa wieprzowa (70g)<br>Sałata 35 g<br>Herbata 200 ml   |
| <b>II KOLACJA</b>         | Rogalik z nadzieniem truskawkowym 1 szt. (GLU, PSZE, JAJ, MLE)  |   | Jogurt naturalny 100 ml (MLE)   |
| <b>Podsumowanie dnia:</b> | <b>I</b>  | <b>II</b>   | <b>III</b>  |
|                           | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1926,6,</b><br><b>białko ogółem (g) 69,6,</b><br><b> tłuszcz ogółem (g) 72,7,</b><br><b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,8</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 251,82,</b><br><b>w tym cukry proste (g) 27,6,</b><br><b> błonnik pokarmowy (g) 24,5,</b><br><b> sód (</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1849,5,</b><br><b>białko ogółem (g) 74,9,</b><br><b> tłuszcz ogółem (g) 64,9,</b><br><b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,5,</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 263,8,</b><br><b>w tym cukry proste (g) 44,3,</b><br><b> błonnik pokarmowy (g) 23,7,</b><br><b> sód (mg) 2181,5</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1908,2,</b><br><b>białko ogółem (g) 72,3,</b><br><b> tłuszcz ogółem (g) 51,7,</b><br><b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,5,</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 230,4,</b><br><b>w tym cukry proste (g) 28,9,</b><br><b> błonnik pokarmowy (g) 23,2,</b><br><b> sód (mg) 2378,1</b> |

**ŚRODA 15.04.2026**

|                   | <b>Dieta ogólna I</b>   | <b>Dieta łatwostrawna II</b>  | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>  |
|-------------------|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo mieszane pszenne 1 sz<br>Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Dżem owocowy 25 g<br>Sałata 35 g<br>Pomidor 35 g<br>Kawa zbożowa 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo mieszane pszenne 1 sz<br>Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Dżem owocowy 25 g<br>Sałata 35 g<br>Pomidor 35 g<br>Kawa zbożowa 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Twarożek śmietankowy 50 g (MLE)<br>Ser żółty 30 g (MLE)<br>Sałata 35 g<br>Pomidor 35 g<br>Kawa zbożowa 250 ml |
| <b>OBIAD</b>      | Zupa kaszolowa 300 ml (SEL)<br>Gulasz z topatki wieprzowej z warzywami (D)100 g (SEL,GLU,PSZE)<br>Kasza jęczmienna 250 g (G)<br>Buraczki 150 g  | Zupa koperkowa 300 ml (SEL)<br>Gulasz z topatki wieprzowej z warzywami (D)100 g (SEL,GLU,PSZE)<br>Kasza jęczmienna 250 g (G)<br>Buraczki 150 g  | Zupa kaszolowa 300 ml (SEL)<br>Gulasz z topatki wieprzowej z warzywami (D)100 g (SEL,GLU,PSZE)<br>Kasza jęczmienna 250 g (G)<br>Buraczki 150 g                          |
| <b>KOLACJA</b>    | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Polędwica z warzywami (70g)<br>Sałata 35 g<br>Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Polędwica z warzywami (70g)<br>Sałata 35 g<br>Herbata z cytryną 200 ml  | Chleb razowy 3 szt (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Polędwica z warzywami (70g)<br>Sałata 35 g<br>Herbata z cytryną 200 ml                                       |
| <b>II KOLACJA</b> | Jogurt owocowy 100 ml (MLE)   |   | Jogurt naturalny 100 ml (MLE)   |

| <b>Podsumowanie dnia:</b> | <b>I</b>   | <b>II</b>   | <b>III</b>   |
|---------------------------|--|---|--|
|                           | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1908,5,</b><br><b>białko ogółem (g) 80,3,</b><br><b>tłuszcz ogółem (g) 69,6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 36,1,</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 227,9, w tym cukry proste (g) 21,61,</b><br><b>błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2154,62</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1839,6,</b><br><b>białko ogółem (g) 77,2,</b><br><b>tłuszcz ogółem (g) 71,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,4,</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 230,1, w tym cukry proste (g) 28,03,</b><br><b>błonnik pokarmowy (g) 24,3, sód (mg) 1583,8</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1994,7,</b><br><b>białko ogółem (g) 76,1,</b><br><b>tłuszcz ogółem (g) 69,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,5,</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 238,8, w tym cukry proste (g) 23,8, błonnik pokarmowy (g) 25,</b><br><b>sód (mg) 2482,2</b> |

**CZWARTEK 16.04.2026**

|                  | <b>Dieta ogólna I</b>   | <b>Dieta łatwostrawna II</b>   | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>  |
|------------------|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b> | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo pszenne , 1 szt.,<br>Chleb razowy 50g 2 szt. | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo pszenne , 1 szt.,<br>Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) | Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Szyngowa wieprzowa 50 g<br>Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)(G) |

|                   |  |  |   |
|-------------------|--|--|---|
|                   | (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Szynkowa wieprzowa 50 g<br>Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)(G)<br>Sałata 40 g<br>Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)                    | Szynkowa wieprzowa 50 g<br>Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)(G)<br>Sałata 40 g<br>Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)  | Sałata (40g)<br>Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)   |
| <b>OBIAD</b>      | Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE)<br>Kotlet schabowy 100 g (S)(GLU,PSZE,SEL)<br>Ziemniaki 250 g (G)<br>Mix sałat z oliwą z oliwek 150 g                  | Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE)<br>Schab duszony w sosie własnym 100 g (S)(GLU,PSZE,SEL)<br>Ziemniaki 250 g (G)<br>Mix sałat z oliwą z oliwek 150 g                      | Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE)<br>Kotlet schabowy 100 g (S)(GLU,PSZE,SEL)<br>Ziemniaki 250 g (G)<br>Mix sałat z oliwą z oliwek 150 g                 |
| <b>KOLACJA</b>    | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Szynka drobiowa (70g)<br>Sałata 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Szynka drobiowa (70g)<br>Sałata 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Słonecznik 5 g<br>Herbata z cytryną 200 ml | Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Szynka drobiowa (70g)<br>Sałata 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Słonecznik 5 g<br>Herbata z cytryną 200 ml |
| <b>II KOLACJA</b> | Jogurt owocowy 100 ml (MLE)  |  | Jogurt naturalny 100 ml (MLE)   |

| Podsumowanie dnia: | I  | II   | III   |
|--------------------|--|--|---|
|                    | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2040,9,</b><br><b>białko ogółem (g) 82,6, tłuszcz ogółem (g) 77,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,6, węglowodany ogółem (g) 234,75, w tym cukry proste (g) 29,82, błonnik pokarmowy (g) 23,9, sód (mg) 2223,2</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1979,5,</b><br><b>białko ogółem (g) 79,2, tłuszcz ogółem (g) 71, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37,3, węglowodany ogółem (g) 226,8, w tym cukry proste (g) 27, błonnik pokarmowy (g) 23,7, sód (mg) 2117,3</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2012,</b><br><b>białko ogółem (g) 76,1, tłuszcz ogółem (g) 66,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,2, węglowodany ogółem (g) 222,1, w tym cukry proste (g) 20,6, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód 2169,5</b> |

| <b>PIĄTEK 17.04.2026</b> |   |   |  |
|--------------------------|---|---|--|
|                          | <b>Dieta ogólna I</b>   | <b>Dieta łatwostrawna II</b>  | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>   |
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo pszenne , 1 szt.,<br>Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)<br>Pasta z buraka i ciecierzycy 50 g<br>Sałata 35 g<br>Ogórek zielony 30 g<br>Kawa z mlekiem 200 ml (MLE) | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo pszenne , 1 szt.,<br>Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)<br>Pasta z buraka i ciecierzycy 50 g<br>Sałata 35 g<br>Ogórek zielony 30 g<br>Kawa z mlekiem 200 ml (MLE) | Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Sałatka z makaronem ORZO (GLU,PSZE,JAJ)<br>Twarożek śmietankowy 30 g (MLE)<br>Pasta z buraka i ciecierzycy 50 g<br>Sałata 35 g<br>Ogórek zielony 30 g<br>Kawa z mlekiem 200 ml (MLE) |

|                   |   |  |  |
|-------------------|---|--|--|
| <b>OBIAD</b>      | Krem z białych warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL, GLU, PSZE)<br>Kotlety jajeczne z warzywami (100g) (P)(GLU, PSZE, MLE, JAJ, SEL)<br>Ziemniaki 150 g (GLU, PSZE) (G)<br>Surówka z marchewki i selera konserwowego (SEL) 150 g | Krem z białych warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL, GLU, PSZE)<br>Kotlety jajeczne z warzywami (100g) (P)(GLU, PSZE, MLE, JAJ, SEL)<br>Ziemniaki 150 g (GLU, PSZE)(G)<br>Surówka z marchewki i selera konserwowego (SEL) 150 g | Krem z białych warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL, GLU, PSZE)<br>Kotlety jajeczne z warzywami (100g) (P)(GLU, PSZE, MLE, JAJ, SEL)<br>Ziemniaki 150 g (GLU, PSZE)(G)<br>Surówka z marchewki i selera konserwowego (SEL) 150 g |
| <b>KOLACJA</b>    | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE)<br>Margaryna o zawartości ¼ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)<br>Szynka konserwowa (70g)<br>Sałata 25 g<br>Ogórek 30 g<br>Herbata z cytryną 200 ml                       | Chleb mieszany pszenny 1 szt. – razowy 2 szt. (GLU, PSZE)<br>Margaryna o zawartości ¼ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)<br>Szynka konserwowa (70g)<br>Sałata 25 g<br>Ogórek 30 g<br>Herbata z cytryną 200 ml                    | Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Margaryna o zawartości ¼ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE)<br>Szynka konserwowa (70g)<br>Sałata 25 g<br>Ogórek 30 g<br>Herbata z cytryną 200 ml  |
| <b>II KOLACJA</b> | Jogurt owocowy 100 ml (MLE)   |  | Jogurt naturalny 100 ml (MLE)  |

| Podsumowanie dnia: | I  | II  | III  |
|--------------------|--|---|--|
|                    | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1833,5,</b><br><b>białko ogółem (g) 79,2,</b><br><b>tłuszcz ogółem (g) 68,1,</b><br><b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,3</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 215,26,</b><br><b>w tym cukry proste (g) 33,79,</b><br><b>błonnik pokarmowy (g) 24,6,</b><br><b>sód (mg) 1861,41</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1815,3</b><br><b>białko ogółem (g) 81,1,</b><br><b>tłuszcz ogółem (g) 72,6,</b><br><b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,7,</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 230,8,</b><br><b>w tym cukry proste (g) 36,8,</b><br><b>błonnik pokarmowy (g) 24,8,</b><br><b>sód (mg) 1722,5</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1981,3,</b><br><b>białko ogółem (g) 83,5,</b><br><b>tłuszcz ogółem (g) 67,</b><br><b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,7,</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 221,8,</b><br><b>w tym cukry proste (g) 34,1,</b><br><b>błonnik pokarmowy (g) 25,7,</b><br><b>sód (mg) 2477,8</b> |

### SOBOTA 18.04.2026

|                  | Dieta ogólna I  | Dieta łatwostrawna II   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III   |
|------------------|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b> | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Szynkowa wieprzowa 70 g<br>Dżem owocowy 25 g<br>Sałata 30 g<br>Rzepa biała 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Szynkowa wieprzowa 70 g<br>Dżem owocowy 25 g<br>Sałata 30 g<br>Rzepa biała 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)<br>Szynkowa wieprzowa 70 g<br>Ser topiony 10 g (MLE)<br>Sałata 30 g<br>Rzepa biała 35 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 200 ml |
| <b>OBIAD</b>     | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)<br>Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 100 g (GLU, PSZE, MLE, SEL)(D)   | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)<br>Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 100 g (GLU, PSZE, MLE, SEL)(D)   | Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE)<br>Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 100 g (GLU, PSZE, MLE, SEL)(D)   |

|                   |   |   |  |
|-------------------|---|---|--|
|                   | Kasza gryczana 250 g (GLU,PSZE) (G)<br>Surówka z kiszzonej kapusty 150 g  | Kasza gryczana 250 g (GLU,PSZE)(G)<br>Buraczki 150 g  | Kasza gryczana 250 g (GLU,PSZE)(G)<br>Surówka z kiszzonej kapusty 150 g  |
| <b>KOLACJA</b>    | Chleb mieszany pszenny 1 szt- razowy 2 szt. (GLU, PSZE)<br>Masto 82% (MLE)<br>Polędwica z warzywami (SEL)70g<br>Sałata 35 g<br>Herbata 200 ml | Chleb mieszany pszenny 1 szt- razowy 2 szt. (GLU, PSZE)<br>Masto 82% (MLE)<br>Polędwica z warzywami (SEL) 70 g<br>Sałata 35 g<br>Herbata 200 ml | Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masto 82% (MLE)<br>Polędwica z warzywami (SEL)70 g<br>Sałata 35 g<br>Herbata 200 ml |
| <b>II KOLACJA</b> | Kefir 150 ml (MLE)  |   |  |

| Podsumowanie dnia: | I   | II   | III  |
|--------------------|---|--|--|
|                    | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2058,2,</b><br><b>białko ogółem (g) 78,2, tłuszcz ogółem (g) 72,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,2, węglowodany ogółem (g) 244,12, w tym cukry proste (g) 32,46, błonnik pokarmowy (g) 25,4, sód (mg) 1762,55</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2043,9,</b><br><b>białko ogółem (g) 88,3, tłuszcz ogółem (g) 75, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 38,2, węglowodany ogółem (g) 241,3, w tym cukry proste (g) 31,8, błonnik pokarmowy (g) 22,7, sód (mg) 1740,5</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 1973,1,</b><br><b>białko ogółem (g) 73,6, tłuszcz ogółem (g) 67,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33, węglowodany ogółem (g) 241,8, w tym cukry proste (g) 27,7, błonnik pokarmowy (g) 24,2, sód (mg) 2552,4</b> |

### NIEDZIELA 19.04.2026

|                           | Dieta ogólna I  | Dieta łatwostrawna II   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III  |
|---------------------------|---|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>          | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo pszenne , 1 szt.,<br>Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% (MLE)<br>Dżem owocowy 25 g<br>Szyńka z indyka (50g)<br>Sałata 30 g<br>Marchewka 50 g<br>Rzepa biała 50 g<br>Herbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo pszenne , 1 szt.,<br>Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% (MLE)<br>Dżem owocowy 25 g<br>Szyńka z indyka (50g)<br>Sałata 30 g<br>Marchewka 50 g<br>Rzepa biała 50 g<br>Herbata z cytryną 200 ml | Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% (MLE)<br>Serek topiony 10 g (MLE)<br>Szyńka z indyka (50g)<br>Sałata 30 g<br>Marchewka 50 g<br>Rzepa biała 50 g<br>Herbata z cytryną 200 ml |
| <b>OBIAD</b>              | Rosół z makaronem 300 ml (SEL)<br>Pulpety sosie śmietanowym (GLU,PSZE,SEL,MLE)(G)<br>Ryż 250 g (G)<br>Surówka z kapusty 150 g   | Rosół z makaronem 300 ml (SEL)<br>Pulpety w sosie śmietanowym (GLU,PSZE,SEL,MLE)(G)<br>Ryż 250 g (G)<br>Warzywa gotowane 150 g  | Rosół z makaronem 300 ml (SEL)<br>Pulpety w sosie śmietanowym (GLU,PSZE,SEL,MLE) (G)<br>Ryż i150 g<br>Surówka z kapusty 100 g  |
| <b>KOLACJA</b>            | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE)<br>Szyńkowa wieprzowa (70g)<br>Sałata 30g<br>Herbata z cytryną 250 ml  | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE)<br>Szyńkowa wieprzowa (70g)<br>Sałata 30 g<br>Herbata z cytryną 250 ml   | Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE)<br>Szyńkowa wieprzowa (70g)<br>Sałata 30 g<br>Herbata z cytryną 250 ml  |
| <b>II KOLACJA</b>         | Jogurt naturalny 100 ml (MLE)   |   |  |
| <b>Podsumowanie dnia:</b> | <b>I</b>  | <b>II</b>   | <b>III</b>   |
|                           | <b>Wartość</b>  | <b>Wartość</b>  | <b>Wartość</b>   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | energetyczna<br>(kcal) 1998,7,<br>białko ogółem (g)<br>80,2, tłuszcz<br>ogółem (g) 71,3, w<br>tym kwasy<br>tłuszczowe<br>nasycone (g) 29,2,<br>węglowodany<br>ogółem (g) 217,75,<br>w tym cukry proste<br>(g) 28,94, błonnik<br>pokarmowy (g)<br>25,4, sód (mg)<br>2401,5 | energetyczna<br>(kcal) 1984,5,<br>białko ogółem (g)<br>91,7, tłuszcz<br>ogółem (g) 70,1, w<br>tym kwasy<br>tłuszczowe<br>nasycone (g) 29,2,<br>węglowodany<br>ogółem (g) 224,9,<br>w tym cukry<br>proste (g) 28,3,<br>błonnik<br>pokarmowy (g)<br>24,8, sód (mg)<br>2379,9 | energetyczna<br>(kcal) 2143,8,<br>białko ogółem (g)<br>85,6, tłuszcz<br>ogółem (g) 70,4, w<br>tym kwasy<br>tłuszczowe<br>nasycone (g) 27,6,<br>węglowodany<br>ogółem (g) 253, w<br>tym cukry proste<br>(g) 29,8, błonnik<br>pokarmowy (g)<br>25,9, sód (mg)<br>2177,5 |
|--|---|--|---|

| PONIEDZIAŁEK 20.04.2026 |  |  |   |
|-------------------------|--|--|---|
|                         | Dieta ogólna I   | Dieta łatwostrawna II  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III   |
| <b>ŚNIADANIE</b>        | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Polędwica koperkowa (50g)<br>Dżem owocowy 25 g<br>Sałata 30 g<br>Pomidor z czarnuszką 45 g<br>Stonecznik 5 g<br>Herbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Polędwica koperkowa (50g)<br>Dżem owocowy 25 g<br>Sałata 30 g<br>Pomidor z czarnuszką 45 g<br>Stonecznik 5 g<br>Herbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Polędwica koperkowa (50g)<br>Krakowska sucha (30g)<br>Sałata 30 g<br>Pomidor z czarnuszką 45 g<br>Stonecznik 5 g<br>Herbata 250 ml |
| <b>OBIAD</b>            | Barszcz z ziemniakami 300 ml (SEL)<br>Makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,PSZE) (G)   | Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL)<br>Potrawka z mięsa wieprzowego (GLU,PSZE,MLE,JAJ)(G)<br>Makaron 250 g (G)<br>Surówka z marchewki 150 g   | Barszcz z ziemniakami 300 ml (SEL)<br>Makaron z sosem bolońskim 250 g (GLU,PSZE)(G)   |
| <b>KOLACJA</b>          | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g (MLE)<br>Szykowa wieprzowa 70 g<br>Sałata 35 g<br>Herbata 200 ml   | Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g (MLE)<br>Szykowa wieprzowa 70 g<br>Sałata 35 g<br>Herbata 200 ml   | Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g (MLE)<br>Szykowa wieprzowa 70 g<br>Sałata 35 g<br>Herbata 200 ml  |
| <b>II KOLACJA</b>       | Jogurt naturalny 100 ml (MLE)  |  |   |

| Podsumowanie dnia: | I  | II   | III   |
|--------------------|--|--|---|
|                    | Wartość energetyczna (kcal) 1857,7,<br>białko ogółem (g) 84,6, tłuszcz ogółem (g) 52,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 23,7<br>węglowodany ogółem (g) 276,7, w tym cukry proste (g) 33,3, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sód (mg) 2337,5 | Wartość energetyczna (kcal) 1891,7,<br>białko ogółem (g) 86,7, tłuszcz ogółem (g) , w tym 72,7 kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,<br>węglowodany ogółem (g) 260,8, w tym cukry proste (g) 32,6, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (mg) 2280,3 | wartość energetyczna (kcal) 1897,4,<br>białko ogółem (g) 75,5, tłuszcz ogółem (g) 64, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,6<br>węglowodany ogółem (g) 236,4, w tym cukry proste (g) 25,05, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2015,7 |

| WTOREK 21.04.2026 |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|
|                   | Dieta ogólna I  | Dieta łatwostrawna II   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III   |
| <b>ŚNIADANIE</b>  | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. Masło 82% 10 g (MLE)<br>Ser żółty (50g) (MLE)<br>Pasta jajeczna z tuńczykiem (50g) (RYB, JAJ)<br>Sałata 30g<br>Ogórek kiszony 35 g<br>Stonecznik 5 g<br>Herbata 250 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. Masło 82% 10 g (MLE)<br>Ser żółty (50g) (MLE)<br>Pasta jajeczna z tuńczykiem (50g) (RYB, JAJ)<br>Sałata 30 g<br>Ogórek kiszony 35 g<br>Stonecznik 5 g<br>Herbata 250 ml | Pieczywo razowe 3 szt.<br>Masło 82% 10 g (MLE)<br>Ser żółty (50g) (MLE)<br>Pasta jajeczna z tuńczykiem (50g) (RYB, JAJ)<br>Sałata 30 g<br>Ogórek kiszony 35 g<br>Stonecznik 5 g<br>Herbata 250 ml |
| <b>OBIAD</b>      | Krem z soczewicy 300 ml (SEL)<br>Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU, PSZE)(P)<br>Kasza jęczmienna 250 g (G)<br>Buraczki 150 g  | Krem z soczewicy 300 ml (SEL)<br>Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU, PSZE)(P)<br>Kasza jęczmienna 250 g (G)<br>Buraczki 150 g  | Krem z soczewicy 300 ml (SEL)<br>Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU, PSZE)(P)<br>Kasza jęczmienna 250 g (G)<br>Buraczki 150 g  |
| <b>KOLACJA</b>    | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g (MLE)<br>Paszтет wieprzowy (70g),<br>Ogórek kiszony 35 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata 200 ml  | Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g (MLE)<br>Paszтет wieprzowy (70g),<br>Ogórek kiszony 35 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata 200 ml  | Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g (MLE)<br>Paszтет wieprzowy (70g),<br>Ogórek kiszony 35 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata 200 ml   |
| <b>II KOLACJA</b> | Jogurt owocowy 100 ml (MLE)   |   | Jogurt naturalny 100 ml (MLE)   |

| Podsumowanie dnia: | I   | II   | III  |
|--------------------|---|--|--|
|                    | Wartość energetyczna (kcal) 2195, białko ogółem (g) 89,7, tłuszcz ogółem (g) 75,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,4, węglowodany ogółem (g) 238,3, w tym cukry proste (g) 31,6, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2400,2 | Wartość energetyczna (kcal) 1946,4, białko ogółem (g) 79, tłuszcz ogółem (g) 65,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32, węglowodany ogółem (g) 245,1, w tym cukry proste (g) 31,6, błonnik pokarmowy (g) 25,4 sód (mg) 2456,3 | Wartość energetyczna (kcal) 1944,2, białko ogółem (g) 80,6, tłuszcz ogółem (g) 73,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,1, węglowodany ogółem (g) 247,3, w tym cukry proste (g) 29,1, błonnik pokarmowy (g) 25,3 sód (mg) 2231,6 |

| ŚRODA 22.04.2026 |  |  |   |
|------------------|--|--|---|
|                  | Dieta ogólna I                                     | Dieta łatwostrawna II                              | Dieta z ograniczoną ilością łatwo przyswajalnych węglowodanów III |
| <b>ŚNIADANIE</b> | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) | Pieczywo razowe 3 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)           |

|                   |   |   |  |
|-------------------|---|---|--|
|                   | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Twarożek śmietankowy z czarnuszką (50g) (MLE)<br>Polędwica z warzywami 50 g<br>Sałata 30 g<br>Rzepa biała 35 g<br>Kawa zbożowa 250 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Twarożek śmietankowy z czarnuszką (50g) (MLE)<br>Polędwica z warzywami 50 g<br>Sałata 30 g<br>Rzepa biała 35 g<br>Kawa zbożowa 250 ml | Twarożek śmietankowy z czarnuszką (50g) (MLE)<br>Polędwica z warzywami 50 g<br>Sałata 30 g<br>Rzepa biała 35 g<br>Kawa zbożowa 250 ml                            |
| <b>OBIAD</b>      | Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml<br>Jajko w sosie koperkowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE)(G)<br>Ziemniaki puree 250 g(G)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150 g   | Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml<br>Jajko w sosie koperkowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE)(G)<br>Ziemniaki puree 250 g (G)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150 g  | Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml<br>Jajko w sosie chrzanowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE)(G)<br>Ziemniaki puree 250 g (G)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150 g |
| <b>KOLACJA</b>    | Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g (MLE)<br>Szynka konserwowa (70 g)<br>Rzepa biała 35 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata z cytryną 200 ml   | Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt.(GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g (MLE)<br>Szynka konserwowa (70g)<br>Rzepa biała 35 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata z cytryną 200 ml   | Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masło 82% 10 g (MLE)<br>Szynka konserwowa (70g)<br>Rzepa biała 35 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata z cytryną 200 ml                |
| <b>II KOLACJA</b> | Jabłko 200 g  |   |  |

| Podsumowanie dnia: | I  | II | III  |
|--------------------|--|----|--|
|                    | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2385.9,</b><br><b>białko ogółem (g) 88.8,</b><br><b>tłuszcz ogółem (g) 78, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37.3,</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 255.7,</b><br><b>w tym cukry proste (g) 38,</b><br><b>błonnik pokarmowy (g) 23.7, sól 2408.1 (mg)</b> |    | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2232,5,</b><br><b>białko ogółem (g) 94,8,</b><br><b>tłuszcz ogółem (g) 75,8,</b><br><b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,</b><br><b>węglowodany ogółem (g) 260,1,</b><br><b>w tym cukry proste (g) 23,1,</b><br><b>błonnik pokarmowy (g) 26,9,</b> |

### CZWARTEK 23.04.2026

|                  | Dieta ogólna I   | Dieta łatwostrawna II  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III  |
|------------------|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b> | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Polędwica z warzywami (50g)<br>Parówka na ciepło 100 g.<br>Musztarda 20 g | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Polędwica z warzywami (50g)<br>Parówka na ciepło 100 g<br>Musztarda 20 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor z cebulką 45 g | Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Polędwica z warzywami (50g)<br>Parówka na ciepło 100 g<br>Musztarda 20 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor z cebulką 45 g<br>Kawa zbożowa 200 ml |

|                   |  |  |   |
|-------------------|--|--|---|
|                   | Sałata 20 g<br>Pomidor z cebulką 45 g<br>Kawa zbożowa 200 ml   | Kawa zbożowa 200 ml  |   |
| <b>OBIAD</b>      | Zupa jarzynowa 300 ml (SEL),<br>Pulpety w sosie pomidorowym 100 g (GLU,PSZE)(G)<br>Ryż 250 g (GLU,PSZE)(G)<br>Surówka z warzyw mieszanych 150 g  | Krem z warzyw 300 ml (SEL)<br>Pulpety w lekkim sosie pomidorowym 100 g (GLU,PSZE)(G)<br>Ryż 250 g (GLU,PSZE)(G)<br>Surówka z warzyw mieszanych 150 g                                   | Zupa jarzynowa 300 ml (SEL)<br>Pulpety w sosie pomidorowym 100 g (GLU,PSZE)(G)<br>Ryż 250 g (GLU,PSZE)(G)<br>Surówka z warzyw mieszanych 150 g                      |
| <b>KOLACJA</b>    | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masto 82% 10 g (MLE)<br>Szynka drobiowa (70g)<br>Ogórek zielony 40 g<br>Sałata 20 g<br>Stonecznik 5 g<br>Herbata z cytryną 200 ml | Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masto 82% 10 g (MLE)<br>Szynka drobiowa (70g)<br>Ogórek zielony 40 g<br>Sałata 20 g<br>Stonecznik 5 g<br>Herbata z cytryną 200 ml | Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE)<br>Masto 82% 10 g (MLE)<br>Szynka drobiowa (70g)<br>Ogórek zielony 40 g<br>Sałata 20 g<br>Stonecznik 5 g<br>Herbata z cytryną 200 ml |
| <b>II KOLACJA</b> | Kefir 100 ml (MLE)   |  |   |

| Podsumowanie dnia: | I  | II   | III  |
|--------------------|--|--|--|
|                    | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2134,4, białko ogółem (g) 81,2, tłuszcz ogółem (g) 69,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,2, węglowodany ogółem (g) 302,6, w tym cukry proste (g) 32,3, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sód (mg) 2078,3</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2045, białko ogółem (g) 71,5, tłuszcz ogółem (g) 70,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,2, węglowodany ogółem (g) 258,7, w tym cukry proste (g) 34,1, błonnik pokarmowy (g) 24,1, sód (mg) 2140</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2068,4, białko ogółem (g) 70,3, tłuszcz ogółem (g) 67,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30, węglowodany ogółem (g) 262,9, w tym cukry proste (g) 30,8, błonnik pokarmowy (g) 28, sód (mg) 2490</b> |

| <b>PIĄTEK 24.04.2026</b> |   |  |   |
|--------------------------|---|--|---|
|                          | <b>Dieta ogólna I</b>   | <b>Dieta łatwostrawna II</b>   | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>  |
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Chleb pszenny , 1 szt.,<br>Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ),<br>Masto 82% 10 g (MLE)<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Dżem owocowy 25 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Seler naciowy (SEL) 50 g<br>Ogórek zielony 20 g<br>Herbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ),<br>Masto 82% 10 g (MLE)<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Dżem owocowy 25 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Seler naciowy (SEL) 50 g<br>Ogórek zielony 20 g<br>Herbata z cytryną 200 ml | Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE)<br>Chleb pszenny , 1 szt.,<br>Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ),<br>Masto 82% 10 g (MLE)<br>Ser żółty 70 g (MLE)<br>Guacamolle 10 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Seler naciowy (SEL) 50 g<br>Ogórek zielony 20 g<br>Herbata z cytryną 200 ml |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa grochowa (SEL, GLU, PSZE)<br>Kopytka z masłem i cebulką 250 g (MLE,GLU,PSZE) (G)   | Zupa koperkowa (SEL, GLU, PSZE)  | Zupa grochowa (SEL, GLU, PSZE)  |

|                   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|
|                   | Kapusta zasmażana 200 g   | Kopytka z masłem i bułką tartą 250 g (MLE, GLU, PSZE) (G)<br>Surówka z marchewki 150 g  | Kopytka z masłem i cebulką 250 g (MLE, GLU, PSZE) (G)<br>Kapusta zasmażana 200 g  |
| <b>KOLACJA</b>    | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Twaróg śmietankowy (70g) (MLE)<br>Sałata 30 g<br>Ogórek zielony 20 g<br>Herbata 200 ml | Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Twaróg śmietankowy (70g) (MLE)<br>Sałata 30 g<br>Ogórek zielony 20 g<br>Herbata 200 ml | Pieczywo razowe 3 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)<br>Twaróg śmietankowy (70g) (MLE)<br>Sałata 30 g<br>Ogórek zielony 20 g<br>Herbata 200 ml |
| <b>II KOLACJA</b> | Jabłko 150 g  |   |   |

| Podsumowanie dnia: | I   | II  | III   |
|--------------------|---|---|---|
|                    | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2081, białko ogółem (g) 79,8, tłuszcz ogółem (g) 76, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,2 węglowodany ogółem (g) 251,8, w tym cukry proste (g) 32,3, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 2463,3</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2096,4, białko ogółem (g) 97,6, tłuszcz ogółem (g) 74,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37,8, węglowodany ogółem (g) 239,06, w tym cukry proste (g) 32,6, błonnik pokarmowy (g) 23,4, sód (mg) 2548,4</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal) 2209,8, białko ogółem (g) 94,1, tłuszcz ogółem (g) 73,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,9 węglowodany ogółem (g) 256,1, w tym cukry proste (g) 29,6, błonnik pokarmowy (g) 26,4, sód (mg) 2260</b> |

### 1. Sposoby obróbki termicznej potraw:

S – smażenie

D – duszenie

G – gotowanie

P – pieczenie

### 2. Oznaczenia alergenów :

GLU PSZ – zboża zawierające gluten, pszenicę

SKO – skorupiaki

JAJ – jaja i pochodne

OZI – orzeszki ziemne i pochodne

RYB – Ryby i pochodne

SOJ – Soja i pochodne

MLE – Mleko i pochodne z laktozą

ORZ – orzechy włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL – seler i pochodne

GOR – Gorczyca i produkty pochodne

**SEZ – Nasiona sezamu i pochodne**

**SO2 – Dwutlenek siarki/ siarczyny**

**ŁUB – łubin i produkty pochodne**

**MCK – Mięczaki i produkty pochodne**

**MLE b/lak – Produkty bez laktozy**

**3. Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.**