Od dnia 13 grudnia 2014r.obowiązuje rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania informacji na temat alergenów. Informujemy, że zgodnie z wykazem zostały wyszczególnione substancje alergizujące występujące w jadłospisie

W oparciu o dostępność produktów, wykonawca zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w jadłospisie.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, vegeta, majeranek, papryka, curry, cukier waniliowy, cynamon.

09.11.2026	10.11.2026	11.11.2026	12.11.2026	13.11.2026	14.11.2026	15.11.2026
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30
Koniec turnusu	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Pasta jajeczna ze szczypiorem 50g (3) Szynka z indyka 30g Papryka czerwona 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (7) Szynka wieprzowa gotowana 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Serek topiony Hochland 25g (7) Pieczeń rzymska 20g Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Jajko na twardo 50g (3) Polędwica z piersi kurczaka 20g Ogórek zielony 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) Kiełbasa żywiecka 20g Rzodkiew biała 20g Rukola 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Jajecznica klasyczna ze szczypiorkiem 100g (3) Krakowska sucha 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Dżem morelowy 20g Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gpotowanie *pieczenie
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
	Jabłko 150g	Mandarynka 65 g	Banan ok. 180g	Kiwi 90 g	Gruszka 180 g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną (7)
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 12:30
	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (7,9) Kotlet mielony z mięsa wieprzowego pieczony w piecu 80g (1,3) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z kapusty białej 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Zupa kalafiorowa 300g (9) Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100 g(1) Kasza gryczana gotowana 100g (1) Surówka z buraczków 130g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Barszcz czerwony zabielany 300g (7) Kluski śląskie z sosem mięsnym 300g (3,1) Surówka z czerwonej kapusty 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszenie	Krupnik 300g (1,9) Kotlet z ryby (tilapia) 80g (4,3,1) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Zupa jarzynowa 300g (9,7) Spaghetti z sosem bolońskim 300g (1) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszenie	Rosół domowy z makaronem 300g (9,1) Pieczone udko z kurczaka 80 g Ziemniaki gotowane 230g Surówka z kapusty pekińskiej 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
	Herbatniki 50g (1)	Jogurt owocowy 100g (7)	Bułka drożdżowa z serem 50g (1,7)	Serek homogenizowany 150g (7)	Soczek jabłkowy 200ml	Wafelek Grzesiek 36g (1,8)
KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30

	Pasztet pieczony 20g (1) Kabanos 20g Serek Capressi 20g (7) Ogórek kwaszony 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Sałatka wiosenna z jajkiem 150g(7,3) Polędwica z piersi kurczaka 30g Dżem truskawkowy 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Pasta z tuńczyka 50g (4,3) Ser żółty Salami 20g (7) Papryka czerwona 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Ser mozzarella klasyczna 30g Pomidor 20g Rukola 5g Polędwica sopocka 30g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml	Szynka wieprzowa gotowana 30g Brokuły gotowane na parze z sosem czosnkowym 150 g (7) Serek Capressi 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml	Sałatka grecka z fetą 120g (7) Schab wiejski ,Benedykta, Maryny 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml
	K: 2321.6 / B: 72.3 / T: 81.1 / NKT: 18.3 / WP: 313.7 F: 29,3 / SÓL: 5.5	K: 2212.7 / B: 80.2 / T: 69.2 / NKT: 19.3 / WP: 291.9 F: 29,6 / SÓL: 4.8	K: 2210.4 / B: 72.8 / T: 72.0 / NKT: 16.4 / WP: 303.3 F: 29,5 / SÓL: 4.6	K: 2253.8 / B: 76.0 / T: 86.5 / NKT: 21.5 / WP: 257.4 F: 29,5 / SÓL: 5.0	K: 2273.7 / B: 79.7 / T: 72.7 / NKT: 25.9 / WP: 281.2 F: 37,3 / SÓL: 5.6	K: 2199.2 / B: 75.7 / T: 78.9 / NKT: 27.2 / WP: 275.5 F: 34,8 / SÓL: 8.8

16.11.2026	17.11.2026	18.11.2026	19.11.2026	20.11.2026	21.11.2026	22.11.2026
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30
Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Serek Tartare 20g (7) Szynka z piersi kurczaka 20g Pomidor 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3) Polędwica z piersi kurczaka 20g Papryka czerwona 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Twarożek z pietruszką i warzywami 50g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 20g Szpinak Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Serek Capressi 20g Szynka z indyka 30g Ogórek zielony 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Jajko na twardo 50g (3) Szynka drobiowa 30g Pomidor 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (7) Rukola 5g Kiełbasa żywiecka 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Jajecznica klasyczna ze szczypiorkiem 100g Krakowska sucha 20g Sałata 5g Dżem truskawkowy 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa cukrem 250ml *gotowanie
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Jabłko 150g	Pomarańcza 200g	Banan 180g	Gruszka 180 g	Kiwi 90 g	Mandarynka 65 g	Kisiel owocowy 200g
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 12:30

Zupa gulaszowa węgierska 300g Racuchy drożdżowe z jabłkiem i bitą śmietaną 300 g (1,3,7) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *smażenie	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1,9) Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych 80g(1,3) Surówka z marchwi ,selera i jabłka 120g (9) Ziemniaki gotowane 230g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Zupa z cieciorki 300g (9) Łazanki z kapusty mieszanej i mięsa wieprzowego 300g (1) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszenie	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,9,7) Gulasz z indyka w sosie curry 100 g Kasza jęczmienna 100 g (18) Ogórek kwaszony 60g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszenie	Zupa szpinakowa z ryżem 300g (7,9) Ryba smażona (tilapia) 80g (1,3,4) Ziemniaki gotowane 230g Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *smażenie	Zupa fasolowa 300g (9) Makaron z sosem brokułowym i mięsem drobiowym 300g(1,7) Marchewka baby mini gotowana na parze 80g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *gotowanie na parze *duszenie	Rosolnik z zacierką 300 g (9,1) Bitki schabowe w sosie własnym 100g (1) Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Fasolka szparagowa gotowana 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszenie
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Jogurt owsiany 180g (F7)	Bułka drożdżowa z serem 50g (1,7)	Sok Kubuś 300ml	Serek homogenizowany 150g (7)	Jogurt owsiany 180g (17)	Herbatniki 50g (1)	Wafelek Grzesiek 36g (1,8)
KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30
Parówki z szynki 80g Ser żółty z bazylią 20g(7) Ogórek zielony 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa 250ml	Pasztet pieczony 20g Kabanos 20g Ser topiony plaster Gouda 20g (7) Ogórek kwaszony 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Sałatka Gyros 150g Kiełbasa żywiecka 20g Serek twarogowy Deliser 17g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Jajko w sosie tatarskim 80g(3,7) Schab wiejski ,Benedykta , Maryny 30g Papryka czerwona 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Sałatka z brokułów z jajkiem, fetą i pomidora z sosem jogurtowym 150g (3,7) Polędwica z piersi kurczaka 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Ser mozzarella klasyczna 30g Pomidor 20g Rukola 5g Krakowska parzona 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml	Sałatka jarzynowa 150g (3,7,9) Polędwica sopocka 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie
K: 2279.3 / B: 67.8 / T: 79.7 / NKT: 27.5 / WP: 284.6 SÓL: 3.6	K: 2397.8 / B: 93.9 / T: 73.0 / NKT: 27.0 / WP: 329.0 F: 36,3 / SÓL: 6.4	K: 2131.0 / B: 75.9 / T: 85.9 / NKT: 27.8 / WP: 246.8 F: 31,0/ SÓL: 4.7	K: 2067.1 / B: 68.9 / T: 73.3 / NKT: 28.0 / WP: 247.9 F: 24,6/ SÓL: 5.3	K: 2195.4 / B: 81.6 / T: 69.5 / NKT: 7.6 / WP: 270.5 F: 33,6 / SÓL: 5.0	K: 2306.7 / B: 82.1 / T: 64.8 / NKT: 26.1 / WP: 331.4 F: 28,2 / SÓL: 4.7	K: 2128.0 / B: 80.0 / T: 72.9 / NKT: 25.5 / WP: 267.8 F: 39,1 / SÓL: 6.3

23.11.2026	24.11.2026	25.11.2026	26.11.2026	27.11.2026	28.11.2026	29.11.2026
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30
Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Serek Tartare 20g (7) Szynka dębowa 20g Pomidor 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 20g Papryka czerwona 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (7) Szynka z indyka 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Serek topiony Hochland 25g(7) Szynka wieprzowa gotowana 20g Rzodkiew biała 20g Rukola 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Jajko na twardo 50g (3) Kiełbasa żywiecka 20g Ogórek zielony 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cukrem250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Serek Capressi 20g Polędwica z piersi kurczaka 20g Papryka czerwona 20g Szpinak Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Jajecznica klasyczna ze szczypiorkiem 100g (3) Krakowska sucha 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa 250ml *pieczenie
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Jabłko 150g	Mandarynka 65 g	Banan 180g	Gruszka 180 g	Kiwi 90 g	Pomarańcza 200g	Budyń na mleku 200 ml (7)
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 12:30
Krupnik z kaszy jaglanej 300g (1,9) Kotlet drobiowy Pożarski z pieca 80g (1,3) Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Marchewka z groszkiem na ciepło 130g (1,7) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Kartoflanka 300g (9) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g Kasza gryczana gotowana 100g (1) Surówka z kapusty białej 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszenie	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9,7) Krokiety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 300g (1,3,7) Brokuły gotowane na parze 120 g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *gotowanie na parze *duszenie	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (7,9) Kotlet schabowy 80g (3,1) Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Sałata lodowa z sosem czosnkowym 120g (7) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Barszcz czerwony zabielany 300g (7) Pampuchy z sosem truskawkowym 300g (1,3) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *gotowanie na parze	Żurek z jakiem 300g (1,3,7,9) Kiełbasa pieczona z cebulką 90g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka witaminowa 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Rosół domowy z makaronem 300g (9,1) Pieczone udko z kurczaka 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Surówka z buraczków 130g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Serek wiejski naturalny 150g (7)	Soczek pomarańczowy 200ml	Herbatniki 50g (1)	Bułka drożdżowa z serem 50g (1,7)	Jogurt owocowy "Na deser" 125g (7)	Ciastka owsiane z żurawiną Sante 30g (17)	Wafelek Grzesiek 36g (1,8)
KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30

Kiełbasa biała z pieca 80g Serek twarogowy Deliser 17g (7) Ogórek zielony 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *pieczenie	Sałatka z sałaty lodowej z warzywami 150g Polędwica sopocka 30g Sałata 5g Dżem morelowy 20g Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Ser żółty z czarnuszką 20g (7) Krakowska parzona 30g Pomidor 20g Ogórek zielony 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą ,papryką , jajkiem i sałatą lodową 150g (3) Polędwica z piersi kurczaka 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Dżem wiśniowy 20g Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml	Pasta z tuńczyka 50g (4,3) Ser żółty Salami 20g (7) Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Ser mozzarella klasyczna 30g Pomidor 20g Rukola 5g Pieczeń rzymska 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Sałatka z makaronu, pomidora, szynki z brzoskwinią 130g (1) Schab wiejski ,Benedykta , Maryny 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie
K: 2164.2 / B: 83.5 / T: 76.0 / NKT: 25.1 / WP: 271.4 F: 31,5 / SÓL: 4.5	K: 2215.3 / B: 74.7 / T: 66.0 / NKT: 28.7 / WP: 300.0 F: 30,8 / SÓL: 4.7	K: 2253.4 / B: 68.7 / T: 78.9 / NKT: 17.8 / WP: 304.9 F: 27,7 / SÓL: 6.8	K: 2152.1 / B: 77.2 / T: 68.6 / NKT: 18.3 / WP: 291.7 F: 29,6 / SÓL: 4.1	K: 2260.6 / B: 71.9 / T: 79.8 / NKT: 26.5 / WP: 286.3 F: 26,5 / SÓL: 5.1	K: 2150.1 / B: 67.7 / T: 79.5 / NKT: 25.8 / WP: 264.4 F: 27,1 / SÓL: 6.5	K: 2351.8 / B: 85.2 / T: 79.0 / NKT: 18.0 / WP: 301.5 F: 31,5 / SÓL: 5.7

K [kcal] – wartość kaloryczna, **B [g]** – białko, **T [g]** – tłuszcze, **NKT[g]** - kwasy tłuszczowe nasycone **WP [g]** – węglowodany, **F [g]** – błonnik, **Sól [g]**

*Forma obróbki cieplnej

Alergeny:

[1] - Zboża zawierające gluten pszenny
[2] – Skorupiaki i produkty pochodne
[3] – Jaja i produkty pochodne
[4] – Ryby i produkty pochodne
[5] – Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
[6] – Soja i produkty pochodne
[7] – Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
[8] – Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały
[9] – Seler i produkty pochodne
[10] – Gorczyca i produkty pochodne
[11] – Nasiona sezamu i produkty pochodne
[12] – Dwutlenek siarki i siarczyny
[13] – Łubin i produkty pochodne
[14] – Mięczaki i produkty pochodne
[15] – Mleko i pochodne bez laktozy
[16] – Zboża zawierające gluten żytni
[17] – Zboża zawierające gluten owsiany

[18] – Zboża zawierające gluten jęczmienny