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.

30.11.2026	01.12.2026	02.12.2026	03.12.2026	04.12.2026	05.12.2026	06.12.2026
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) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (7) 50g Kiełki rzodkiewki Polędwica z piersi kurczaka 30g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Serek topiony Hochland 25g (7) Szynka Królewska 20g Pomidor 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Jajko na twardo 50g (3) Pieczeń rzymska 20g Ogórek zielony 20g Kiełki słonecznika 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) Twarożek ze szczypiorkiem (7) 50g Rzodkiew biała 20g Rukola 5g Kiełbasa żywiecka 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Jajecznica klasyczna ze szczypiorkiem 100g (3) Krakowska sucha 30g Sałata 5g Dżem truskawkowy 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 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
		Mandarynka 65 g	Banan 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 80g (1,3) Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Buraczki zasmażane na ciepło 130g (1,7) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9,7) Kluski leniwe z twarogiem i bułką tartą na słodko 300g (1,3,7) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie	Krupnik 300g (1,9) Ryba smażona (tilapia) 80g (1,3,4) Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *smażenie	Zupa fasolowa 300g (9) Gulasz chiński z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1,9) Ryż biały gotowany 100g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszenie	Rosół domowy z makaronem 300g (9,1) Pieczone udko z kurczaka 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Surówka z kapusty białej 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)	Sok Kubuś 300ml	Jogurt owocowy 100g (7)	Ciastka kruche 40g (1,8)	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

		Jajko w sosie tatarskim 70g (3,7) Szynka wieprzowa gotowana 30g Papryka czerwona 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Pasztet pieczony 20g Ser topiony plaster Gouda 20g (7) Kabanos 20g Ogórek kwaszony 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Makaron z sosem truskawkowym na jogurcie naturalnym 200g (1,7) Polędwica z piersi kurczaka 30g Papryka czerwona 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Ser mozzarella klasyczna 30g (7) Pomidor 20g Szpinak Polędwica sopocka 30g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Sałatka jarzynowa 150g (3,7,9) 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 *gotowanie
		K: 2263.4 / B: 71.9 / T: 83.1 / NKT: 33.4 / WP: 296.3 F: 24.5 / SÓL: 5.4	K: 2132.2 / B: 66.8 / T: 73.1 / NKT: 34.4 / WP: 292.8 F: 24.3 / SÓL: 6.5	K: 2162.3 / B: 72.7 / T: 61.9 / NKT: 25.0 / WP: 302.2 F: 32,0 / SÓL: 4.1	K: 2376.2 / B: 83.3 / T: 68.0 / NKT: 28.4 / WP: 319.9 F: 32,1 / SÓL: 4.3	K: 2252.7 / B: 82.0 / T: 79.2 / NKT: 26.8 / WP: 280.9 F: 36.8 / SÓL: 9.4

07.12.2026	08.12.2026	09.12.2026	10.12.2026	11.12.2026	12.12.2026	13.12.2026
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30
Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17) Serek Tartare 20g (7) Szynka drobiowa 30g Pomidor 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3) Pieczeń rzymska 20g Papryka zielona 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 70g (7) Kiełbasa żywiecka 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 z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17) Ser żółty z bazylią 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 30g Pomidor 20g Szczypiorek 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) Szynka wieprzowa gotowana 30g Ogórek zielony 20g Rukola 5g 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) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (7) Szynka dębowa 20g Szpinak Dżem morelowy 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 (3) Krakowska sucha 30g Sałata lodowa 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie *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	Pomarańcza 200g	Kiwi 90 g	Gruszka 180 g	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

Barszcz czerwony zabielany 300g (7) Pierogi z mięsem wieprzowym z cebulką 300g (1,3) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie	Zupa szpinakowa z ryżem 300g (7,9) Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych 80g(1,3) Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Surówka z marchwi ,selera i jabłka 120g (9) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Zupa z cieciorki 300g (9) Kluski śląskie z sosem mięsnym 300g (3,1) Surówka z czerwonej kapusty 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie	Zupa kalafiorowa 300g (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	Żurek z jakiem i kiełbasą 300g (1,3,7,9) Pampuchy z sosem truskawkowym 300g (1,3) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie	Zupa jarzynowa 300g (9,7) Spaghetti z sosem bolońskim 300g (1) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszeenie	Rosolnik z zacierką 300 g (9,1) Bitki schabowe w sosie własnym 100g (1) Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Bukiet warzyw gotowany na parze 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszeenie
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Serek homogenizowany 150g (7)	Soczek jabłkowy 200ml	Ciastka owsiane z żurawiną Sante 30g (17)	Bułka drożdżowa z serem 50g (1,7,3)	Jogurt owocowy "Na deser" 125g (7)	Soczek pomarańczowy 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
Parówki z szynki 80g Ser żółty z czarnuszką 20g (7) Ogórek zielony 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Sałatka z brokułów z jajkiem, fetą i pomidora z sosem jogurtowym 150g (3,7) Polędwica sopocka 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Jajko w majonezie 60g (3) Szynka wieprzowa gotowana 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 *gotowanie	Pasztet pieczony 30g (1,3) Serek Capressi 20g (7) Kabanos 20g Ogórek kwaszony 20g Papryka czerwona 20g 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) Pomidor 20g Szczypiorek Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Ser mozzarella klasyczna 30g (7) Pomidor 20g Rukola 5g Schab wiejski ,Benedykta , Maryny 30g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Sałatka grecka z fetą 120g (7) Polędwica sopocka 30g Dżem wiśniowy 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie
K: 2241.6 / B: 75.6 / T: 73.8 / NKT: 32.6 / WP: 283.0 F: 27.7 / SÓL: 3.7	K: 2159.0 / B: 72.9 / T: 70.5 / NKT: 29.8 / WP: 273.6 F: 32,5 / SÓL: 4.9	K: 2355.4 / B: 77.7 / T: 77.8 / NKT: 30.7 / WP: 299.1 F: 35,3 / SÓL: 4.7	K: 2158.7 / B: 82.8 / T: 73.9 / NKT: 34.4 / WP: 280.3 F: 27.0 / SÓL: 5.0	K: 2295.6 / B: 80.1 / T: 87.1 / NKT: 43.0 / WP: 272.6 F: 20,0 / SÓL: 5.1	K: 2262.6 / B: 77.7 / T: 69.7 / NKT: 35.4 / WP: 291.4 F: 36,6 / SÓL: 5.5	K: 2137.5 / B: 80.8 / T: 75.0 / NKT: 27.5 / WP: 267.6 F: 26,6 / SÓL: 5.6

14.12.2026	15.12.2026	16.12.2026	17.12.2026	18.12.2026	19.12.2026	20.12.2026
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) Pieczeń rzymska 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3) Polędwica z piersi kurczaka 30g Papryka czerwona 20g Kiełki słonecznika Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie *pieczenie	Płatki kukurydziane na mleku 250g (1,7) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) Rzodkiew biała 20g Rukola 5g Krakowska parzona 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7,17) Serek topiony Hochland 25g (7) Szynka z piersi kurczaka 30g Pomidor 20g Szpinak Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7,17) Jajko na twardo 50g (3) Szynka wieprzowa gotowana 30g 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 z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7,17) Serek Capressi 20g (7) Kiełbasa żywiecka 30g Pomidor 20g Rukola 5g 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 30g Sałata 5g Dżem truskawkowy 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie *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	Kiwi 90 g	Gruszka 180 g	Pomarańcza 200g	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 z fasoli szparagowej 300g (9) Krokiety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 300g (1,3,7) Ogórek kwaszony 60g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (7,9) 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	Zupa gulaszowa węgierska 300g Racuchy drożdżowe z jabłkiem i bitą śmietaną 300 g (1,3,7) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Zupa brokułowa na rosole 300g (9) Pieczeń ze schabu w sosie własnym dodatkiem śliwki węgierki 100 g (1) Kasza gryczana gotowana 100g (1) Surówka z buraczków 130g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszenie	Zupa ogórkowa 300g (9,7) Kotlet z ryby (tilapia) 80g (4,3,1) Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Kartoflanka 300g(9) Makaron z mięsem drobiowym i sosem brokułowo serowym 300g (1,7) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *duszenie	Rosół domowy z makaronem 300g (9,1) Pieczone udko z kurczaka 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 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
Serek wiejski naturalny 150g (7)	Herbatniki 50g (1)	Soczek jabłkowy 200ml	Bułka drożdżowa z serem 50g (1,7,3)	Serek homogenizowany 150g (7)	Ciastka kruche 40g (1,8)	Batonik muslli Bakalland 25 g (1)

KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30
Parówki z szynki 100g Ser żółty Salami 20g (7) Pomidor 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą ,papryką, jajkiem i sałatą lodową 150g (3) Kiełbasa żywiecka 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Kiełbasa biała z pieca 80g Serek twarogowy Deliser 17g (7) Papryka czerwona 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie *pieczenie	Brokuły gotowane na parze z sosem czosnkowym 150 g (7) Szynka wieprzowa gotowana 30g Kabanos 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie	Makaron po włosku 200g (1) Polędwica z piersi kurczaka 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 z bazylią 30g(7) Ogórek zielony 20g Rukola 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie	Sałatka z burakiem ,serem feta, ,rukolą i prażonym słonecznikiem 150g (7) Szynka z indyka 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie
K: 2112.4 / B: 80.4 / T: 84.6 / NKT: 36.5 / WP: 248.6 F: 26.0 / SÓL: 5.1	K: 2265.4 / B: 80.4 / T: 75.6 / NKT: 32.3 / WP: 304.6 F: 29,6 / SÓL: 6.3	K: 2278.8 / B: 66.4 / T: 80.3 / NKT: 31.9 / WP: 290.3 F: 23,2 / SÓL: 3.8	K: 2237.4 / B: 99.2 / T: 59.5 / NKT: 26.0 / WP: 310.2 F: 35,9 / SÓL: 5.9	K: 2334.6 / B: 88.7 / T: 67.2 / NKT: 26.5 / WP: 306.8 F: 32,6 / SÓL: 6.7	K: 2292.8 / B: 75.2 / T: 87.5 / NKT: 37.1 / WP: 268.5 F: 26.6 / SÓL: 4.0	K: 2193.7 / B: 77.2 / T: 69.0 / NKT: 31.4 / WP: 278.9 F: 31,1 / SÓL: 9.6

21.12.2026	22.12.2026					
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 wieprzowa gotowana 30g Pomidor 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3) Krakowska parzona 20g Papryka czerwona 20g Kiełki rzodkiewki Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie *pieczenie	**KONIEC TURNUSU**				
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					

OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 12:30
Barszcz czerwony z fasloką szparagową 300g (7) Naleśniki z białym serem, dżemem i z bitą śmietaną 300g(1,3,7) Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *pieczenie	Krupnik z kaszy jaglanej 300g (1,9) Kiełbasa grillowana z cebulką 80g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230g Surówka witaminowa 120g Kompot wieloowocowy słodzony 250 ml *gotowanie *grilowanie					
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)	Wafle kukurydziane z polewą 35g					
KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30
Zapiekanka ziemniaczana z jajkiem 220g(3) Serek twarogowy Deliser 17g (7) Kiełbasa żywiecka 20g Pomidor 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie *pieczenie	Pasztet pieczony 30g Kabanos 20g Ser żółty Salami 20g (7) Ogórek kwaszony 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie					
K: 2388.0 / B: 75.4 / T: 70.2 / NKT: 31.6 / WP: 325.0 F: 30.9 / SÓL: 5.3	K: 2260.8 / B: 76.1 / T: 85.2 / NKT: 35.9 / WP: 287.0 F: 29,5 / SÓL: 8.0					

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