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.

16.10.2026	17.10.2026	18.10.2026
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30
KONIEC TURNUSU		Jajecznica robiona na parze ze szczypiorkiem 100g (3) Krakowska sucha 20g Sałata 5g Rukola 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
		Jabłko 150g
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 12:30
		Rosół domowy z makaronem ryżowym bezglutenowym 300g (9) Duszone udko z kurczaka bez skóry 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z buraczków 130g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszeenie
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
		Wafle ryżowe naturalne z brązowego ryżu Sante 30g
KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30

		Sałatka grecka z fetą 150g (7) Polędwica sopocka 30g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham ,pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata owocowa 250ml
		K: 1987.5 / B: 71.1 / T: 61.3 / NKT: 24.8 / WP: 242.4 F: 39,6 / SÓL: 7.9

19.10.2026	20.10.2026	21.10.2026	22.10.2026	23.10.2026	24.10.2026	25.10.2026
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)) Ser żółty Salami 20g (7) Szynka z indyka 30g Ogórek zielony 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17)) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (3) Polędwica z piersi kurczaka 20g Pomidor 20g Sałata lodowa 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham, pełnoziarniste 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)) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g Szynka wieprzowa gotowana 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17)) Humus z ciecierzycy 50g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 20g Ogórek zielony 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17)) Jajko na twardo 50g (3) Szynka drobiowa 30g Papryka czerwona 20g Szpinak Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham, pełnoziarniste 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)) Twarożek ze szczypiorkiem 50g Rzodkiew biała 20g Rukola 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Jajecznica robiona na parze ze szczypiorkiem 100g (3) Krakowska sucha 20g Pomidor 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i 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
Pomarańcza 200g	Arbuz 250 g	Brzoskwinia 180g	Gruszka 180 g	Kiwi 90 g	Jabłko 150g	Pomarańcza 200g
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) Spaghetti z makaronu pełnoziarnistego ciemnego z pesto z bazylii i fasolki szparagowe zielonej 300g (1) Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (7,9) Schab gotowany w warzywach jesiennych 150g (9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Brokuły gotowane na parze 120 g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie	Zupa z cieciorki 300g (9) Ratatouille - gulasz bezmięsny 200g Ryż brązowy gotowany 100 g Surówka z kapusty białej 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9,7) Pulpety wieprzowe duszone w warzywach z soczewicą czerwoną 200g (6) Kasza gryczana gotowana 80g (1) Surówka z czerwonej kapusty 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Zupa jarzynowa 300g (9,7) Ryba duszona w folii z pietruszką i z ziołami (tilapia) 80g (4) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie	Krupnik z kaszy jaglanej 300g (1,9) Gulasz chiński z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1,9) Ryż brązowy gotowany 100 g Marchewka baby mini gotowana na parze 80g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *gotowanie na parze	Rosolnik z ryżem 300 g (9) Bitki schabowe w sosie własnym 100g (1) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z buraczków 130g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 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 naturalny 1,5 % 150ml (7)	Marchewka cząstki 40g	Sok Kubuś 300ml	Serek wiejski naturalny 150g (7)	Marchewka cząstki 40g	Kefir naturalny 150g (7)	Ciastka owsiane z żurawiną Sante 30g (F7)
KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30
Serek Capressi 20g Szynka dębowa 20g Sałata lodowa z pomidorem i pestkami dyni 50 g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane ,żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata owocowa 250ml	Fasolka szparagowa gotowana na parze ze słonecznikiem prażonym 150g Krakowska parzona 20g Serek twarogowy Deliser 17g (7) Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane ,żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie na parze	Sałatka Cezar z grillowaną piersią kurczaka i sezamem 130g (11,7) Serek Tartare 20g (7) Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane ,żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *grilowanie	Carpaccio z buraków z serem feta i rukolą 130g (7) Polędwica z piersi kurczaka 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata owocowa 250ml *gotowanie	Ser mozzarella klasyczna 30g Pomidor 20g Rukola 5g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Pasta z tuńczyka 50g (4,3) Serek Capressi 20g Ogórek kwaszony 20g Papryka czerwona 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml	Brokuły gotowane na parze z sosem jogurtowo czosnkowym 150 g (7) Polędwica z piersi kurczaka 30g Serek twarogowy Deliser 17g (7) Sałata 5g Kiełki rzodkiewki Pieczywo mieszane ,żytnie, graham, pełnoziarniste 100g (16,1) Herbata czarna z cytryną i cukrem 250ml *gotowanie na parze
K: 2067.5 / B: 73.1 / T: 61.3 / NKT: 31.8 / WP: 281.2 F: 48,4 / SÓL: 5.8	K: 1973.8 / B: 78.1 / T: 67.9 / NKT: 29.4 / WP: 245.8 F: 38,2 / SÓL: 5.4	K: 2180.5 / B: 64.7 / T: 63.3 / NKT: 27.5 / WP: 267.2 F: 52,3 / SÓL: 3.4	K: 2084.0 / B: 87.5 / T: 65.5 / NKT: 29.6 / WP: 259.9 F: 46,3 / SÓL: 5.7	K: 1844.7 / B: 74.0 / T: 64.9 / NKT: 30.7 / WP: 223.6 F: 40,1 / SÓL: 4.4	K: 2069.7 / B: 82.0 / T: 53.6 / NKT: 26.2 / WP: 293.5 F: 42,5 / SÓL: 4.0	K: 1810.9 / B: 80.3 / T: 71,7 / NKT: 32,3 / WP: 193,0 F: 40,4 / SÓL: 10,9

26.10.2026	27.10.2026	28.10.2026	29.10.2026	30.10.2026	31.10.2026	01.11.2026
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30
Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17)) Ser żółty z czarnuszką 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 20g Pomidor 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7 Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cukrem i cytryną 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17)) Pasta z jajek ze szczypiorkiem 50g(3) Szynka Królewska 20g Papryka zielona 20g Kiełki rzodkiewki 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)) Twarożek z pietruszką i warzywami 50g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 20g Sałata 5g 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 Capressi 20g Szynka dębowa 20g Ogórek zielony 20g Rukola 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata czarna z cukrem i cytryną 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17)) Jajko na twardo 50g (3) Krakowska parzona 20g Pomidor 20g Szpinak 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)) Ser biały w plastrach 50g (7) Papryka czerwona 20g Sałata lodowa 20g Szynka wieprzowa gotowana 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata czarna z cukrem i cytryną 250ml *gotowanie	Jajecznica robiona na parze ze szczypiorkiem 100g (3) Krakowska sucha 20g Pomidor 20g Sałata 5g Dżem truskawkowy 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata owocowa z cukrem 250ml *gotowanie na parze
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	Koktajl kefirowo truskawkowy 200ml (7)	Banan 180g	Kiwi 90 g	Arbuz 250 g	Mandarynka 65 g	Pomarańcza 200g
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 12:30
Zupa kalafiorowa 300g (9) Kotlet drobiowy Pożarski z pieca 80g (1,3) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z marchwi ,selera i jabłka 120g (9) Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250ml *gotowanie *pieczenie	Zupa krem z dyni 300g Schab duszony w ziołach prowansalskich 80g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Bukiet warzyw gotowany na parze 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Zupa brokułowa na rosole 300g (9) Pulpety z soczewicy czerwonej 80g Kasza gryczana gotowana 100g(1) Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Krupnik 300g (1,9) Pierś z kurczaka duszona w folii z pomidorami i ziołami 80g Ryż brązowy gotowany 100 g Surówka z brokuł, z marchwi i ogórka kiszonego 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Zupa z fasoli szparagowej 300g (9) Ryba po grecku z warzywami 200g -Tilapia (80 g ryba,120 g warzywa) (3,4,1) Ziemniaki gotowane z koperkiem 150g Burak gotowany -cząstki 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Kapuśniak z białej kapusty 300g(9) Makaron pełnoziarnisty z mięsem drobiowym i sosem brokułowo serowym 300g (1,7) Marchewka baby mini gotowana na parze 80g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Rosół domowy z makaronem ryżowym bezglutenowym 300g (9) Pieczeń ze schabu w sosie własnym dodatkiem śliwki węgierki 100 g(1) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 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 pitny bez cukru 250g (7)	Wafle kukurydziane 35g	Marchewka cząstki 40g	Serek wiejski naturalny 150g (7)	Wafle kukurydziane z polewą 35g	Soczek jabłkowy 200ml	Ciastka owsiane z żurawiną Sante 30g (F7)
KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30
Sałatka z sałaty lodowej z warzywami 150g Schab wiejski, Benedykta, Maryny 30g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata z cukrem i cytryną 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 z cukrem i cytryną 250ml *gotowanie	Kiełbasa biała gotowana 60g Serek twarogowy Deliser 17g (7 Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata z cukrem i cytryną 250ml *gotowanie	Paprykarz domowy 50g (4) Serek Tartare 20g (7) Pomidor 20g Szczypiorek Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata z cukrem i cytryną 250ml	Sałatka z kaszy kus kus z warzywami 150g(1) Szynka drobiowa 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata z cukrem i cytryną 250ml	Ser mozzarella klasyczna 30g Rukola 5g Pomidor 20g Polędwica z piersi kurczaka 30g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata z cukrem i cytryną 250ml	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 z cukrem i cytryną 250ml
K: 1898.1 / B: 73.6 / T: 55.0 / NKT: 25.9 / WP: 241.5 F: 42.5 / SÓL: 4.4	K: 1985.8 / B: 81.4 / T: 65.7 / NKT: 31.3 / WP: 251.1 F: 40.5 / SÓL: 6.9	K: 2171.0 / B: 82.9 / T: 62.4 / NKT: 22.3 / WP: 297.3 F: 49,8 / SÓL: 7.1	K: 2059.5 / B: 82.3 / T: 57.0 / NKT: 26.4 / WP: 281.5 F: 43.2 / SÓL: 3.9	K: 2141.2 / B: 82.0 / T: 64.0 / NKT: 25,3 / WP: 287.8 F: 45,2 / SÓL: 5.6	K: 1955.2 / B: 77.2 / T: 59.7 / NKT: 31.2 / WP: 233.4 F: 35,3 / SÓL: 3.9	K: 2081.9 / B: 84.5 / T: 63.4 / NKT: 25.4 / WP: 254.3 F: 45.8 / SÓL: 6.4

02.11.2026	03.11.2026	04.11.2026	05.11.2026	06.11.2026	07.11.2026	08.11.2026
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30
Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17)) Ser żółty z bazylią 20g(7) Kiełbasa szynkowa z indyka 20g Papryka czerwona 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7 Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) Herbata czarna z cukrem i cytryną 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17)) Pasta z jajek ze szczypiorkiem 50g(3) 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 z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17)) Pasta z twarogu i awokado ze szczypiorkiem 50g (7) Szynka z piersi kurczaka 20g Ogórek zielony 20g Sałata 5g 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 Capressi 20g Szynka dębowa 20g Ogórek zielony 20g Rukola 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata czarna z cukrem i cytryną 250ml *gotowanie	Płatki kukurydziane z musli, z płatkami jaglanymi lub owsianymi z mlekiem 250g (7, 17)) Jajko na twardo 50g (3) Polędwica sopocka 20g Papryka czerwona 20g Kiełki rzodkiewki 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)) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g Szynka dębowa 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata czarna z cukrem i cytryną 250ml *gotowanie	**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
Arbuz 250 g	Kiwi 90 g	Koktajl kefirowo truskawkowy 200ml (7)	Jabłko 150g	Mandarynka 65 g	Gruszka 180 g	
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 12:30
Kartoflanka 300g(9) Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g Kasza gryczana gotowana 80g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Zupa jarzynowa 300g (9,7) Filet z kurczaka duszony pod pierzynką szpinaku 120g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z marchwi ,selera i jabłka 120g (9) Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Żurek z jakiem 300g (1,3,7,9) Makaron pełnoziarnisty po tajsku z mięsem drobiowym, pieczarkami ,ananasem z sosem sojowym 300g (1,6) Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Zupa pomidorowa z 300g (7,9) Gulasz z indyka w sosie curry 200 g (1) Kasza jęczmienna 100 g Surówka witaminowa 120g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *duszenie	Barszcz czerwony zabielany 300g (7) Spaghetti z sosem bolońskim z makaronem pełnoziarnistym 300g (1) Brokuły gotowane na parze 120 g Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 250 ml *gotowanie *gotowanie na parze	Zupa fasolowa 300g (9) Risotto z ryżu brązowego z mięsem drobiowym i z warzywami chińskimi 300g Marchewka baby mini Kompot wieloowocowy z małą zawartością cukru 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
Batonik muslli Bakalland 25 g (1)	Jogurt naturalny 1,5 % 150ml (7)	Wafle kukurydziane 35g	Marchewka cząstki 40g	Soczek pomarańczowy 200ml	Ciastka owsiane z żurawiną Sante 30g (F7)	
KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30
Pasta z mięsa drobiowego 50g Serek Capressi 20g Ogórek kwaszony 20g Kiełki rzodkiewki Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata owocowa 250ml *gotowanie	Sałatka z cukinii i jajka 150g (3) Szynka z indyka 30g Sałata 5g Pomidor 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata czarnaz cukrem i cytryną 250ml *gotowanie	Jajko gotowane z sosem jogurtowo-warzywnym 100g (3) Krakowska parzona 20g Sałata lodowa 20g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata owocowa 250ml *gotowanie	Sałatka meksykańska z czerwoną fasolą ,papryką, jajkiem i sałatą lodową 150g (3) Polędwica z piersi kurczaka 30g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata czarna z cukrem i cytryną 250ml	Ser mozzarella klasyczna 30g Pomidor 20g Rukola 5g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 20g Sałata 5g Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata owocowa 250ml	Pasta z tuńczyka 50g (4,3) Serek Capressi 20g Pomidor 20g Sałata 5g Szczypiorek Masło ekstra 15 g (7) Pieczywo mieszane, żytnie, pszenne 100g (16,1) herbata owocowa 250ml	
K: 2128.2 / B: 81.2 / T: 68.2 / NKT: 29.6 / WP: 257.9 F: 35.6 / SÓL: 4.3	K: 1919.6 / B: 84.3 / T: 64.4 / NKT: 30.7 / WP: 234.0 F: 40,9 / SÓL: 4.6	K: 2027.5 / B: 88.6 / T: 60.8 / NKT: 28.3 / WP: 263.8 F: 42,9 / SÓL: 5.2	K: 1982.9 / B: 67.7 / T: 71.7 / NKT: 28.4 / WP: 249.8 F: 38.3 / SÓL: 5.6	K: 2164.1 / B: 83.6 / T: 68.2 / NKT: 33.4 / WP: 256.5 F: 49,8/ SÓL: 5.8	K: 2163.3 / B: 80.2 / T: 72.1 / NKT: 26.2 / WP: 251.5 F: 49,6 / SÓL: 3.7	

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