

| DATA: 21.04.25, poniedziałek                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARTOŚCI ODŻYWCZE:                                                                                                                                                         | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                        | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                      |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Energia:</b><br><b>Białko:</b><br><b>Tłuszcze:</b><br><b>w tym</b><br><b>nasycone:</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>Błonnik:</b><br><b>Sód:</b> | Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Polędwica drobiowa (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) | Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Polędwica drobiowa (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) |
| OBIAD                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem (300g) <sup>1,9</sup><br>Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) <sup>1,3</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>7</sup><br>Kompot (250g)                                                                     | Rosół z makaronem (300g) <sup>1,9</sup><br>Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) <sup>1,3</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>7</sup><br>Kompot (250g)                                                                     |
| KOLACJA                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                            | Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Kiełbasa gruba, szynkowa (70g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                         | Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Kiełbasa gruba, szynkowa (70g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                         |
| PRZEKĄSKA                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                            | Ciasto (200g) <sup>1,3,7</sup>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

| DATA: 22.04.25, wtorek                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARTOŚCI ODŻYWCZE:                                                                                                                                                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Energia:</b><br><b>Białko:</b><br><b>Tłuszcze:</b><br>w tym<br><b>nasycone:</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>Błonnik:</b><br><b>Sód:</b> | Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Pasta z łososia z warzywami (90g) <sup>3,4,7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) | Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Pasta z łososia z warzywami (90g) <sup>3,4,7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) |
| OBIAD                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                     | Pomidorowa z ryżem (300g) <sup>7</sup><br>Sznycle z cebulą (120g) <sup>1,3</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Sałata ze śmietaną (200g) <sup>7</sup><br>Kompot (250g)                                                                                                                | Pomidorowa z ryżem (300g) <sup>7</sup><br>Kurczak gotowany (170g)<br>Ziemniaki (200g)<br>Sałata ze śmietaną (200g) <sup>7</sup><br>Kompot (250g)                                                                                                                               |
| KOLACJA                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                     | Makaron na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek twarogowy (50g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                                      | Makaron na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek twarogowy (50g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                                      |
| PRZEKĄSKA                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                     | Mus owocowy (150g)                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

| DATA: 23.04.25, środa                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARTOŚCI ODŻYWCZE:                                                                                                                                                         | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                              |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Energia:</b><br><b>Białko:</b><br><b>Tłuszcze:</b><br><b>w tym</b><br><b>nasycone:</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>Błonnik:</b><br><b>Sód:</b> | Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Polędwica sopocka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Sałata (10g)<br>Herbata z cytryną (250g)                | Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Polędwica sopocka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Sałata (10g)<br>Herbata z cytryną (250g)                |
| OBIAD                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                            | Zupa marchwiowa (300g) <sup>1,7,9</sup><br>Wątróbka duszona w sosie (100g) <sup>1</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Surówka z rzepy (200g) <sup>7</sup><br>Kompot (250g)                                                                             | Zupa marchwiowa (300g) <sup>1,7,9</sup><br>Schab gotowany (100g) <sup>1</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Pomidor (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                                            |
| KOLACJA                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                            | Ryż na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) | Ryż na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) |
| PRZEKĄSKA                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                            | Kefir (150g) <sup>7</sup>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

| DATA: 24.04.25, czwartek                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARTOŚCI ODŻYWCZE:                                                                                                                                                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                  |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Energia:</b><br><b>Białko:</b><br><b>Tłuszcze:</b><br>w tym<br><b>nasycone:</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>Błonnik:</b><br><b>Sód:</b> | Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Szynka wiejska (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) | Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Szynka wiejska (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) |
| OBIAD                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                     | Zupa szczawiowa (300g) <sup>1,7,9</sup><br>Potrawka z kurczaka (250g) <sup>1,9</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej (200g) <sup>3</sup><br>Kompot (250g)                                                                       | Zupa jarzynowa (300g) <sup>7</sup><br>Potrawka z kurczaka (250g) <sup>1,9</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Brokuł gotowany (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                                      |
| KOLACJA                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                     | Makaron na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Parówka wieprzowa (60g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                               | Makaron na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Parówka wieprzowa (60g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                               |
| PRZEKĄSKA                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny (150g) <sup>7</sup>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

| DATA: 25.05.25, piątek                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARTOŚCI ODŻYWCZE:                                                                                                                                                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                          |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Energia:</b><br><b>Białko:</b><br><b>Tłuszcze:</b><br>w tym<br><b>nasycone:</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>Błonnik:</b><br><b>Sód:</b> | Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Jajecznica (100g) <sup>3,7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) | Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Jajecznica (100g) <sup>3,7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) |
| OBIAD                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                     | Zupa koperkowa (300g) <sup>1,7</sup><br>Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,3,4,9</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Fasolka szparagowa z masłem (200g) <sup>7</sup><br>Kompot (250g)                                                                     | Zupa koperkowa (300g) <sup>1,7</sup><br>Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,3,4,9</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Fasolka szparagowa z masłem (200g) <sup>7</sup><br>Kompot (250g)                                                                     |
| KOLACJA                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                     | Makaron na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Ser topiony (50g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                       | Makaron na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Ser topiony (50g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                       |
| PRZEKĄSKA                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                     | Budyń (200g) <sup>7</sup>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

| DATA: 26.04.25, sobota                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARTOŚCI ODŻYWCZE:                                                                                                                                                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                   |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Energia:</b><br><b>Białko:</b><br><b>Tłuszcze:</b><br>w tym<br><b>nasycone:</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>Błonnik:</b><br><b>Sód:</b> | Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Ogonówka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) | Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Ogonówka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) |
| OBIAD                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                     | Zupa wiejska (300g) <sup>1,3,4,9</sup><br>Schab gotowany (100g)<br>Ziemniaki (200g)<br>Surówka z selera i jabłka (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                             | Zupa wiejska (300g) <sup>1,3,4,9</sup><br>Schab gotowany (100g)<br>Ziemniaki (200g)<br>Surówka z selera i jabłka (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                             |
| KOLACJA                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                     | Ryż na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Paprykarz (100g) <sup>4</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                 | Ryż na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek twarogowy (50g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)            |
| PRZEKĄSKA                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                     | Serek homogenizowany (150g) <sup>7</sup>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

| DATA: 27.04.25, niedziela                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARTOŚCI ODŻYWCZE:                                                                                                                                                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                         |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Energia:</b><br><b>Białko:</b><br><b>Tłuszcze:</b><br>w tym<br><b>nasycone:</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>Błonnik:</b><br><b>Sód:</b> | Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Kiełbasa, luncheon (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) | Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Kiełbasa, luncheon (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) |
| OBIAD                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                     | Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,7,9</sup><br>Gulasz z indyka (250g) <sup>1,9</sup><br>Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup><br>Jarzyny gotowane (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                     | Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,7,9</sup><br>Gulasz z indyka (250g) <sup>1,9</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Jarzyny gotowane (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                                         |
| KOLACJA                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                     | Makaron na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek krążek (35g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Miód (30g)<br>Kawa zbożowa (250g)                                 | Makaron na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek krążek (35g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                              |
| PRZEKĄSKA                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                     | Gruszka (150g)                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

| DATA: 28.04.25, poniedziałek                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARTOŚCI ODŻYWCZE:                                                                                                                                                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                    |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Energia:</b><br><b>Białko:</b><br><b>Tłuszcze:</b><br>w tym<br><b>nasycone:</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>Błonnik:</b><br><b>Sód:</b> | Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Szynka wieprzowa, gotowana (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) | Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Szynka wieprzowa, gotowana (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) |
| OBIAD                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                     | Zupa ogórkowa (300g) <sup>1,7,9</sup><br>Makaron z sosem mięsno-jarzynowym (160g) <sup>1,9</sup><br>Jabłko (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                                                    | Zupa selerowa (300g) <sup>1,7,9</sup><br>Makaron z twarogiem (300g) <sup>1,9</sup><br>Jabłko (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                                                                  |
| KOLACJA                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                     | Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Filet wędzony z indyka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)               | Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Filet wędzony z indyka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)               |
| PRZEKĄSKA                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                     | Maślanka (250g) <sup>7</sup>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

| DATA: 29.04.25, wtorek                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARTOŚCI ODŻYWCZE:                                                                                                                                                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                       |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Energia:</b><br><b>Białko:</b><br><b>Tłuszcze:</b><br>w tym<br><b>nasycone:</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>Błonnik:</b><br><b>Sód:</b> | Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Ser żółty (50g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) | Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Ser żółty (50g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) |
| OBIAD                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                     | Zupa ryżowa (250g) <sup>7,9</sup><br>Karkówka duszona sosie (100g) <sup>1,9</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Mizeria (200g) <sup>7</sup><br>Kompot (250g)                                                                                                    | Zupa ryżowa (250g) <sup>7,9</sup><br>Karkówka duszona sosie (100g) <sup>1,9</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Brokuł gotowany (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                                         |
| KOLACJA                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                     | Makaron na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek Hochland (50g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                           | Makaron na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek Hochland (50g) <sup>7</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                           |
| PRZEKĄSKA                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                     | Sok warzywny (250g)                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

| DATA:10.04.25, środa                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WARTOŚCI ODŻYWCZE:                                                                                                                                                  | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                          | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Energia:</b><br><b>Białko:</b><br><b>Tłuszcze:</b><br>w tym<br><b>nasycone:</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>Błonnik:</b><br><b>Sód:</b> | Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>9</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) | Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>9</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250g) |
| OBIAD                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                     | Zupa krupnik (300g) <sup>1</sup><br>Bigos (200g) <sup>1</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                                                                                                        | Zupa krupnik (300g) <sup>1</sup><br>Gałka wieprzowa, gotowana (100g) <sup>1,3</sup><br>Buraczki gotowane (200g)<br>Kompot (250g)                                                                                                                                          |
| KOLACJA                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                     | Ryż na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Szynka konserwowa (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                                                           | Ryż na mleku (250g) <sup>7</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Szynka konserwowa (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa (250g)                                                           |
| PRZEKĄSKA                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                     | Banan (120g)                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny