

Jadłospis na dzień 11.03 do 20.03 2026 oddziały

11.03.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata 5g , pomidor 50g, papryka 30g		Pieczeń ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g(7) jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 50g(9,10) sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda	Kcal 2081 Białko 81 Tuszczyz 74 w tym NKT 28 Węglowodany 249 w tym cukry 58 Sól 5 Błonnik 23
Podstawowa C01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata 5g , pomidor 50g, papryka 30g		Pieczeń ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g(7) jabłko 120g, woda	Wafle ryżowe 10g	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 50g(9,10) sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda	Kcal 2119 Białko 81 Tuszczyz 74 w tym NKT 28 Węglowodany 257 w tym cukry 58 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata 5g , pomidor 50g,		Pieczeń ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g(7) jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9) sałata 5g, ser topiony 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda	Kcal 2073 Białko 85 Tuszczyz 72 w tym NKT 28 Węglowodany 250 w tym cukry 59 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata 5g , pomidor 50g		Pieczeń ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oproszana 120g(1) woda, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2048 Białko 72 Tuszczyz 72 w tym NKT 28 Węglowodany 254 w tym cukry 48 Sól 4 Błonnik 23
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata 5g , pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczeń ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g(7) jabłko 120g, woda	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), sałata 5g, górek świeży, ser topiony 25g	Kanapka z pomidorem (1) woda wafle lekkie 15g	Kcal 2019 Białko 81 Tuszczyz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 253 w tym cukry 48 Sól 6 Błonnik 34
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, pasta z drobiu 50g(9) , rozszponka 5g, pomidor 30g, szynka 40g(9,10)		Pieczeń ryżowa 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 200g surówka z marchwi 100g 100g jabłko 120g, woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, szynka gotowana 50g, dżem 30g, sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 1523 Białko 57 Tuszczyz 45 w tym NKT 18 Węglowodany 199 w tym cukry 42 Sól 4 Błonnik 18

12.03 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa 50g(9,10), sałata 5g ,		Kielbasa smażona 120g(9,10) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, , pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2214 Białko 86 Tuszczyz 78 w tym NKT 27 Węglowodany 267 w tym cukry 61 Sól 6 Błonnik 21
Podstawowa C01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa 50g(9,10), sałata 5g ,		Kielbasa smażona 120g(9,10) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g woda jabłko 150g	Jogurt 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, , pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2304 Białko 93 Tuszczyz 81 w tym NKT 29 Węglowodany 276 w tym cukry 68 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, , pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2152 Białko 81 Tuszczyz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 277 w tym cukry 65 Sól 4 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g ,		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, , pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g	Kcal 2152 Białko 81 Tuszczyz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 277 w tym cukry 65 Sól 4 Błonnik 24
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), 50g, sałata 5g,	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda, jabłko 150g	Kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , twaróg z szczypiorkiem 70g(7), , pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem , woda	Kcal 2083 Białko 95 Tuszczyz 61 w tym NKT 20 Węglowodany 259 w tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 36
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka gotowana 50g, (9,10) dżem 30g, sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny (9) 180g (80mięso+100 warzywa) ziemniaki 250g jabłko 150 , woda	Kaszka	Pieczywo mieszane 100g(1,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 30g (9,10) twaróg 50g (7) pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g	Kcal 1868 Białko 78 Tuszczyz 57 w tym NKT 24 Węglowodany 241 w tym cukry 54 Sól 4 Błonnik

13.03 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),jajecznicza 100g(3) (P),sałata 5g,pomidor 50g,dżem 25g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) rozszponka5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2071 Białko 87 Tuszczy 54 w tym NKT 25 Węglowodany 289 w tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 18
Podstawowa C01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),jajecznicza 100g(3) (P),sałata 5g,pomidor 50g,dżem 25g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g,woda	Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) rozszponka5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2163 Białko 93 Tuszczy 56 w tym NKT 26 Węglowodany301 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 19
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),jajecznicza 100g(3) (P),sałata 5g,pomidor 50g,dżem 25g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) rozszponka5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2071 Białko 87 Tuszczy 54 w tym NKT 25 Węglowodany 290 w tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10),pomidor 60g, rozszponka5g,,dżem 25g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4)pomidor 60g, rozszponka5g,ser twarogowy 25g	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2008 Białko 83 Tuszczy 57 w tym NKT 26 Węglowodany 280 w tym cukry 40 Sól 6 Błonnik 18
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza 100g(3),sałata 5g,pomidor 50g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1.)	Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) woda ,grejfrut 120g	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4), rozszponka5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem 25g (1) woda	Kcal 2010 Białko 83 Tuszczy 49 w tym NKT 20 Węglowodany 288 w tym cukry 44 Sól 6 Błonnik 27
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g,herbata 200ml wędlina drobiowa-szynka 40g(9,10),jajecznicza 100g,sałata5g,pomidor 50g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 200g(1,3,7) banan 80g,woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 30g(9,10),pasta z ryby 50g(4)pomidor 60g, rozszponka5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1875 Białko 82 Tuszczy 55 w tym NKT 26 Węglowodany 244 w tym cukry 42 Sól 6 Błonnik 15

14.03 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z wędliny,sera i jaj (3,7,9) ,pomidor 50g ,jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny 100g(1 ) D, kasza jęczmienna 100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),sałata 5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2094 Białko 86 Tuszczy 71 w tym NKT 27 Węglowodany 258 w tym cukry 60 Sól 8 Błonnik 20
Podstawowa C01	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z wędliny,sera i jaj (3,7,9) ,pomidor 50g ,jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny 100g (1 ) D, kasza jęczmienna 100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda	Wafle ryżowe 15g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),sałata 5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2159 Białko 86 Tuszczy 71 w tym NKT 27 Węglowodany 269 w tym cukry 71 Sól 8 Błonnik 20
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z wędliny,sera i jaj (3,7,9) ,pomidor 50g , jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny 100g (1 ) D, kasza jęczmienna 100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),sałata 5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda l	Kcal 2088 Białko 85 Tuszczy 71 w tym NKT 27 Węglowodany 257 w tym cukry 60 Sól 8 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),mięso gotowane pomidor 50g ,jogurt naturalny 150g(7),dżem 25g		Gulasz mięsny100g (1 ) D, kasza jęczmienna100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),sałata 5g	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2023 Białko 78 Tuszczy 64 w tym NKT 23 Węglowodany 266 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny,sera i jaj (3,7,9) ,pomidor 50g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny(100g 1 ) D, kasza jęczmienna100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina50g(9,10), sałata 5g,ser twarogowy 25g	Kanapka z ogórkiem	Kcal 2019 Białko 87 Tuszczy 69 w tym NKT 24 Węglowodany 243 w tym cukry 56 Sól 9 Błonnik 30
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z makaronem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g,herbata pasta z wędliny sera i jaj 50g(3,7,9) ,wędlina drobiowa 30g(9,10) pomidor 30g		Gulasz mięsny 80g (1 ) D, ziemniaki z zieloną 200g buraczki 100g, jabłko120g,woda	)Budyń (	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g(9,10) rozszponka 3g,ser topiony 30g	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1871 Białko 81 Tuszczy 61 w tym NKT 30 Węglowodany 229 w tym cukry 53 Sól 9 Błonnik 18

15.03 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (1,9), pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera 120g (7,9) sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) rozspanka 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2042 Białko 81 Tuszczyk 66 w tym NKT 23 Węglowodany 258 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik 21
Podstawowa C01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (1,9), pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera 120g (7,9) sok owocowy 200ml	Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) rozspanka 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2134 Białko 87 Tuszczyk 68 w tym NKT 24 Węglowodany 270 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (1,9), pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera 120g (7,9) sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) rozspanka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2047 Białko 82 Tuszczyk 65 w tym NKT 23 Węglowodany 259 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (1,9), pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g (1) sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) rozspanka 5g, pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2146 Białko 82 Tuszczyk 74 w tym NKT 28 Węglowodany 266 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (1,9), pomidor 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda	jabłko 150g	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) rozspanka 5g, ser topiony 20g (7), ogórek świeży 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 1935 Białko 84 Tuszczyk 64 w tym NKT 22 Węglowodany 230 w tym cukry 38 Sól 8 Błonnik 34
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata , wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 200g, surówka z selera 120g (7,9) sok owocowy 150g	Jabłko 120g	pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g (9,10) , pomidor 50g, rozspanka 3g, ser topiony 30g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 1807 Białko 70 Tuszczyk 63 w tym NKT 27 Węglowodany 217 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 20

16.03 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10) pomidor 30g, papryka 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4) pomidor 30, rukola 5g,,	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2205 Białko 70 Tuszczyk 67 w tym NKT 24 Węglowodany 310 w tym cukry 39 Sól 8 Błonnik 18
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10) pomidor 30g, papryka 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda , mandarynka 80g	Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4) pomidor 30, rukola 5g,,	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2297 Białko 76 Tuszczyk 70 w tym NKT 25 Węglowodany 322 w tym cukry 47 Sól 8 Błonnik 18
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10) pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda , mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4) pomidor 30, rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2195 Białko 70 Tuszczyk 67 w tym NKT 24 Węglowodany 309 w tym cukry 38 Sól 8 Błonnik
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (10) pomidor 30g, r.dżem 25g		Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda , mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4) pomidor 30, rukola 5g,, ser twarogowy 25g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2023 Białko 61 Tuszczyk 55 w tym NKT 20 Węglowodany 315 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 17
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina na ciepło 100g (9,10) pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1,9)	Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda , jabłko 120g	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ryba w galarecie 120g (4) pomidor 30, rukola 5g,	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2347 Białko 78 Tuszczyk 65 w tym NKT 21 Węglowodany 332 w tym cukry 40 Sól 10 Błonnik 34
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszką manną 200ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło 15g, herbata 200ml, wędlina 40g (9,10) , wędlina na ciepło 80g (9,10) pomidor 50g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), makaron z kurczakiem w sosie 200g, (1) woda 250ml, mandarynka 80g, woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, ryba w galarecie wędlina drobiowa 40g (9,10), pomidor, 50g, rozspanka 5g	Wafle lekkie 15g, woda	Kcal 1781 Białko 64 Tuszczyk 53 w tym NKT 22 Węglowodany 245 w tym cukry 30 Sól 8 Błonnik 14

17.03 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i jaj 50g,(7) pomidor 50g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g, surówka z pory, jabłka i marchwi 120g (7), jabłko 120g woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna 50g(9,10) sałata5g,p dżem 25g,	Jogurt naturalny 190g,(7) woda	Kcal 1940 Białko 74 Tuszcz 62 w tym NKT 23 Węglowodany 252 w tym cukry 53 Sól 5 Błonnik 19
Podstawowa C01	Zupa mleczna< z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i jaj 50g,(7) pomidor 50g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g, surówka z pory, jabłka i marchwi 120g (7), jabłko 120g woda	<u>Wafle ryżowe</u>	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna 50g(9,10) sałata5g ogórek świeży 30g dżem 25g	Jogurt naturalny 190g,(7) woda	Kcal 1997 Białko 7 Tuszcz 63w tym NKT 23 Węglowodany 264 w tym cukry 62 Sól 5 Błonnik 20
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i jaj 50g,(7) pomidor 50g,		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 120g woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna 50g(9,10) sałata5g,dżem 25g	Jogurt naturalny 190g,(7) woda	Kcal 2019 Białko 75 Tuszcz 66 w tym NKT 28 Węglowodany 262 w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg 70g(9), ,pomidor 50g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 120g woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlna 50g(9,10), sałata5g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g,(7) woda	Kcal 2023 Białko 77 Tuszcz 65 w tym NKT 28 Węglowodany 262 w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z twarogu i i jaj 50g(7) pomidor 50g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 120g woda	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlna 50g(9,10) sałata5g,	Kanapka z mięsem (1),jogurt naturalny 150g(7)	Kcal 2002 Białko 76 Tuszcz 64 w tym NKT 25 Węglowodany 256 w tym cukry 39 Sól 10 Błonnik 35
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g,herbata 200ml wędlna drobiowa-szynka 40g(9,10),pasta z twarogu i jaj 50g(7),pomidor 50g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zielenią 200g marchew oprószana 100g(1) jabłko 120g woda	Jogurt	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlna drobiowa 50g(9,10) ,ser topiony 30g(7) rozspanka5g,	Wafle lekkie 15g	Kcal 1827 Białko 74 Tuszcz 61 w tym NKT 30 Węglowodany224 w tym cukry 44 Sól 7 Błonnik 19

18.03.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,( kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , jajko gotowane ,wędlna 30g (9,10) ,pomidor40g,		Kaszanka 100g, ziemniaki z zielenią 250g,surówka z kapusty białej 120g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),ser żółty 50g(7) rozspanka 5g,	Pączeczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2172 Białko 78 Tuszcz 82 w tym NKT 30 Węglowodany 257 w tym cukry 53 Sól 7 Błonnik 20
Podstawowa C01	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,( kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , jajko gotowane ,wędlna 30g (9,10) ,pomidor40g,		Kaszanka 100g, ziemniaki z zielenią 250g,surówka z kapusty białej 120g, sok 200ml	<u>Jogurt owocowy 150g(7)</u>	Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),ser żółty 50g(7) rozspanka 5g,	Pączeczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2263 Białko 83 Tuszcz 84 w tym NKT 31 Węglowodany 270 w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,( kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajko gotowane ,wędlna 30g (9,10) ,pomidor40g,		Klops gotowany 90g(1,3) ziemniaki z zielenią 250g ,buraczki 120g ,sok p200 ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),ser topiony 50g(7) rozspanka 5g,	Pączeczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2130 Białko 85 Tuszcz 67 w tym NKT 31 Węglowodany274 w tym cukry 63 Sól 9 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami m 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,( kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),białko jaja , wędlna 50g,pomidor 50g		Klops gotowany 90g(1,3) ziemniaki z zielenią 250g ,buraczki 120g ,sok 200 ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlna 50g(9,10) rozspanka 5g	Pączeczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2044 Białko 86 Tuszcz 58 w tym NKT 25 Węglowodany 273 w tym cukry 60 Sól 9 Błonnik 19
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , jajko gotowane ,wędlna 30g (9,10) ,pomidor40g,	Kanapka z pomidorem na sałacie (1,7)	Klops gotowany 90g(1,3) ziemniaki z zielenią 250g ,buraczki 120g ,sok pomidorowy 200 ml	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),ser żółty 50g(7) rozspanka 5g,papryka 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym ,woda	Kcal 2020 Białko 95 Tuszcz 58 w tym NKT 25 Węglowodany 252 w tym cukry 48 Sól 10 Błonnik 32
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g,herbata ,wędlna drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g jajko		Klops gotowany 90g, ziemniaki z zielenią 200g, buraczki 100g (7,9)sok owocowy 150g	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlna drobiowa 40g(9,10) ,g rozspanka 3g,ser topiony 30g	Pączeczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 1819 Białko 78 Tuszcz 54 w tym NKT 29 Węglowodany 234 w tym cukry 51 Sól 8 Błonnik 16

19.03.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z ryżem m250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(3),sałata5g ,papryka 30g,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g ,marchew z groszkiem 120g,(1)jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda	Kcal 2199 Białko 81 Tuszczyz 80 w tym NKT 25 Węglowodany 261 w tym cukry 46 Sól 4 Błonnik 23
Podstawowa C01	Zupa mleczna z ryżem m250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(3),sałata5g ,papryka 30g,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g ,marchew z groszkiem 120g,(1)jabłko 120g, woda	Jogurt naturalny 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda	Kcal 2290 Białko 87 Tuszczyz 83 w tym NKT 26 Węglowodany 273 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pieczeń rzymska 50g(7),sałata5g ,pomidor 50g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(10),jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędli na drobiowa 50g (9,10) , sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2276 Białko 81 Tuszczyz 87 w tym NKT 29 Węglowodany 267 w tym cukry 47 Sól 4 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 250g,sałata5g ,pomidor serek twarogowy 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(10),jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2177 Białko 84 Tuszczyz 80 w tym NKT 29 Węglowodany 264 w tym cukry 47 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(3),sałata5g ,papryka 30g,	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g marchew z groszkiem 120g, (1) jabłko 120g	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) , sałata 5g,	Kanapka z pastą ,woda	Kcal 2225 Białko 81 Tuszczyz 82 w tym NKT 24 Węglowodany 254 w tym cukry 47 Sól 5 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g,herbata 200ml wędlina drobiowa 30g(9,10),pieczeń rzymska 50g(3),sałata 5g		Udko z kurczaka duszone (D) 100g (1),ziemniaki z zieleniną 200g,marchew oprószana 100g(10),jabłko 120g, woda	Budyń (7)	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g(9,10) pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2018 Białko 75 Tuszczyz 73 w tym NKT 30 Węglowodany 242w tym cukry 47 Sól 5 Błonnik 18

20.03.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokulami w sosie 250g,woda 250ml jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120g(3,9) ,sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2063 Białko 75 Tuszczyz 41 w tym NKT 17 Węglowodany 328 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 28
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokulami w sosie 250g,woda 250ml jabłko 120g,woda	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120g(3,9) ,sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2153 Białko 81 Tuszczyz 44w tym NKT 19 Węglowodany338 w tym cukry 71 Sól 6 Błonnik 28
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twaróg 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokulami w sosie 250g,woda 250ml jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) ,sałata 5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2058 Białko 74 Tuszczyz 41 w tym NKT 17 Węglowodany 329 w tym cukry 65 Sól 5 Błonnik 27
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twaróg 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z kurczakiem w sosie 250g,woda ,jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) ,sałata 5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2081 Białko 70 Tuszczyz 50 w tym NKT 18 Węglowodany319 w tym cukry 56 Sól 4 Błonnik 22
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 70g(7),,pomidor 50g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokulami w sosie 250g,woda jabłko 150g	Kasza	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,sałatka jarzynowa z groszkiem 120g(3,9) sałata 5g	Kanapka z pomidorem(1) , woda	Kcal 2091 Białko 87 Tuszczyz 42 w tym NKT 18 Węglowodany 315 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 37
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszką mąną 200ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata 200ml, wędlina 40g,(9,10) ,twaróg 50g (7) pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokulami w sosie 200g,(1)woda 200,jabłko 120g	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml,sałatka jarzynowa 100g wędlina drobiowa 40g(9,10), roszponka 5g	Wafle ryżowe 15g,woda	Kcal 1810 Białko 78 Tuszczyz 34 w tym NKT 19 Węglowodany 281 w tym cukry 42 Sól 8 Błonnik 21

**Alergeny występujące w posiłkach:**

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

**Sposób obróbki termicznej**

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie