

| 11.01 niedziela                                                                                                                                                                                                                                       | 12.01 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13.01 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14.01 środa                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15.01 czwartek                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny1szt.<br>/Alergeny: 7/ Rolada z indyka 35g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałatka z sałaty lodowej150g<br>Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml   | <b>Śniadanie</b><br>Jajo w sosie tatarskim 65g/Alergeny: 3,10,7/ Ser fromage40g /Alergeny: 7/ Indyk w galarecie45g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Sałata3g Papryka surowa 100gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90 /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny1szt.<br>/Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa120g /Alergeny: 9,3,10/ Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/ Pomidor50g<br>Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Płatki kukurydziane na mleku195 ml /Alergeny: 7,1a1c/ Pierś pieczona 30g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajecznic na parze90g /Alergeny: 3/ Sałata3g Rżodkiew tarta50g<br>Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Ser pleśniowy40g /Alergeny: 7/ Kielbasa szynkowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Sałatka z pieczarkami 120g/Alergeny: 3,10/ Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml |
| <b>Obiad</b><br>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9,7/ Kotlet z jajek pieczon120gy /Alergeny: 3,1a1b,7/ Surówka z pora. 120g/Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml                                               | <b>Obiad</b><br>Zupa szczawiowa.350ml /Alergeny: 9,7/ Schab z cebulą i pieczarkami.150g Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot.250ml Jabłko 1szt.                                                                                                          | <b>Obiad</b><br>Barszcz ukraiński350ml /Alergeny: 9,10/ Żeberka pieczone w sosie 220g/Alergeny: 1a/ Surówka z kapusty kiszanej Ziemniaki gotowane z koperkiem300g Kompot.250ml                                                                                                          | <b>Obiad</b><br>Zupa żurek 350ml/Alergeny: 9,1,10/ Dorsz z pieca z maselkiem czosnkowym 130g/Alergeny: 2,4,14,10,7,1a1b,3/ Fasolka gotowana100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot. 250ml                                                                                                       | <b>Obiad</b><br>Zupa fasolowa350ml /Alergeny: 9/ Spagetti z sosem mięsnym duszonym250g /Alergeny: 1a,9/ Surówka z kapusty pekińskiej.150g Kompot. 250ml                                                                                                                      |
| <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek</b><br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko1szt. Suchary 25g/Alergeny: 1,3,6,7/                                                                                                                                                                                                                       | <b>Podwieczorek</b><br>Sok marchewkowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek</b><br>Kiwi 1szt.                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Kolacja</b><br>Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Ser biały 50/Alergeny: 7/ Paprykarz 60/Alergeny: 4/ Ogórek surowy90g Sałata 3gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Kolacja</b><br>Szynka gotowana45g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ser żółty35g. /Alergeny: 7/ Pasta z czerwonej soczewicy 60gSałata3g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                              | <b>Kolacja</b><br>Mielonka drobiowa45g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Serek wiejski200g /Alergeny: 7/ Papryka surowa 35gSałata3g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90 /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                       | <b>Kolacja</b><br>Szynka gotowana35g /Alergeny: 1a,3,6,7,8,9,10,11/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pomidor50g<br>Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                                                       | <b>Kolacja</b><br>Kielbasa krakowska drobiowa 45g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ sałatka z fetą150g /Alergeny: 9,7,3,10/ Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                    |
| 2120 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 28,55 g, Białko ogółem 91,05 g, Tłuszcz 77,49 g, Węglowodany ogółem 284,65 g, Sód 2308,69 mg, Błonnik pokarmowy 39,26 g, w tym cukry 25,15 g,                                                             | 2467 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 43,28 g, Białko ogółem 121,8 g, Tłuszcz 91,48 g, Węglowodany ogółem 314,3 g, Sód 2526,74 mg, Błonnik pokarmowy 47,14 g, w tym cukry 37,97 g,                                                                                                       | 2893 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 32,21 g, Białko ogółem 124,28 g, Tłuszcz 118,66 g, Węglowodany ogółem 352,46 g, Sód 3321,52 mg, Błonnik pokarmowy 48,49 g, w tym cukry 23,26 g,                                                                                             | 2225 Kcal; Białko ogółem 108,52 g, Tłuszcz 75,83 g, Węglowodany ogółem 310,41 g, Sód 2280,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,76 mg, Błonnik pokarmowy 36,83 g, w tym cukry 22,16 g,                                                                                                            | 2489 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 41,22 g, Białko ogółem 127,05 g, Tłuszcz 100,05 g, Węglowodany ogółem 300,72 g, Sód 2730,38 mg, Błonnik pokarmowy 60,66 g, w tym cukry 70,34 g,                                                                                  |

# Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

| 16.01 piątek                                                                                                                                                                                                                                                                      | 17.01 sobota                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18.01 niedziela                                                                                                                                                                                                                                                  | 19.01 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20.01 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Połudwica wiśniowa 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11/<br>Pasta z sera białego z ogórkiem60g /Alergeny: 7,10,3/ Kiełki5g<br>Rozsponka10g<br>Masło.15g /Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Płatki kukurydziane na mleku 195 ml/Alergeny: 7,1a1c/ Ser żółty. 35g/Alergeny: 7/<br>Połudwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/<br>Sałata3g Jabłko1szt.<br>Pomidor50g<br>Masło.15g /Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy 60/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt owocowy1szt. /Alergeny: 7/ Piers pieczona 30g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z fasolą 110g/Alergeny: 9,3,10/ Sałata 3gMasło15g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 54g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Rolada drobiowa z mozzarellą i pomidorami 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/<br>Jajo w sosie tatarskim65g /Alergeny: 3,10,7/ Kiełki 5Pomidor 50gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Płatki kukurydziane na mleku 195 ml/Alergeny: 7,1a1c/ sałata z wędliną 80g/Alergeny: 3,10,1a,6,7,9/ Ser typu włoskiego 43g/Alergeny: 7/ Sałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml |
| <b>Obiad</b><br>Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml/Alergeny: 1a,9/<br>Udko pieczone.300g<br>Surówka z pomidorów200g.<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem300g<br>Kompot. 250ml                                                                                                    | <b>Obiad</b><br>Krem z zielonego groszku350ml /Alergeny: 9,10,1a,3,6,7/ Kurczak curry duszony270g /Alergeny: 7,1a/<br>Surówka wielowarzywna. 150g/Alergeny: 10/ Kompot. 250ml                                                                                                                                              | <b>Obiad</b><br>Zupa rybna.350ml /Alergeny: 9,2,4,14,10/<br>Schab w sosie koperkowym 120g/Alergeny: 1a,10,9/<br>Surówka z cukinii150g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem300g<br>Kompot. 250ml                                                                     | <b>Obiad</b><br>Zupa z soi 350ml/Alergeny: 6,9/<br>Filet z indyka panierowany z pieca125g /Alergeny: 3,1a1b,7/ Kalafior gotowany130g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem300g<br>Kompot. 250ml                                                                                                                  | <b>Obiad</b><br>Zupa brokułowa350ml /Alergeny: 7,9/ Gulasz mięsny 150g/Alergeny: 9,1a,10/ Sałata z kiszzonego ogórka 150gKasza gryczana na parze70g Kompot. 250ml                                                                                                                   |
| <b>Podwieczorek</b><br>Sok jabłkowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek</b><br>Wafle ryżowe30g /Alergeny: 5,6,7,8/                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek</b><br>Pomarańcza 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Podwieczorek</b><br>Sok pomidorowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kolacja</b><br>Jogurt owocowy1szt. /Alergeny: 7/ Pasta z jaj. 60g/Alergeny: 3,7/<br>Szynka konserwowa drobiowa50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata3g Masło15g. /Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml         | <b>Kolacja</b><br>Kiełbasa śląska na ciepło90g /Alergeny: 10,9,6/ Sałata z brokułami.150g /Alergeny: 3,7/ Serek kiri 2szt./Alergeny: 7/ Masło15g. /Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                                                  | <b>Kolacja</b><br>Indyk w galarecie45g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/<br>Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/<br>Pomido120gr Masło.15g /Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                    | <b>Kolacja</b><br>Pasta z serów ze szczypiorkiem50g /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ogórek surowy 60Papryka surowa 35gMasło.15g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                           | <b>Kolacja</b><br>Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Rzodkiew tarta50g Papryka konserwowa100g /Alergeny: 9,10/ Masło15g. /Alergeny: 7/<br>Chleb żytnio razowy 60g/Alergeny: 1a1b/ Chleb zwykły54g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml             |
| 1858 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,6 g, Białko ogółem 87,05 g, Tłuszcz 69,33 g, Węglowodany ogółem 235,64 g, Sód 2095,2 mg, Błonnik pokarmowy 27,17 g, w tym cukry 23,92 g,                                                                                           | 2720 Kcal; Białko ogółem 139,18 g, Tłuszcz 91,4 g, Węglowodany ogółem 355,7 g, Sód 2918,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 42,15 g, Błonnik pokarmowy 46,02 g, w tym cukry 33,34 g,                                                                                                                                   | 2367 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 33,14 g, Białko ogółem 127,34 g, Tłuszcz 78,94 g, Węglowodany ogółem 311,4 g, Sód 1970 mg, Błonnik pokarmowy 48,4 g, w tym cukry 28,64 g,                                                                            | 2324 Kcal; Białko ogółem 116,98 g, Tłuszcz 89,63 g, Węglowodany ogółem 284,63 g, Sód 1858,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,16 g, Błonnik pokarmowy 42,06 g, w tym cukry 18,65 g,                                                                                                                   | 2514 Kcal; Białko ogółem 125,26 g, Tłuszcz 94,43 g, Węglowodany ogółem 291,78 g, Sód 2783,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 48,28 g, Błonnik pokarmowy 37,51 g, w tym cukry 12,69 g,                                                                                          |

| 11.01 niedziela                                                                                                                                                                                                                                                      | 12.01 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                              | 13.01 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14.01 środa                                                                                                                                                                                                                                                      | 15.01 czwartek                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Kefir 200g /Alergeny: 7/<br>Rolada z indyka 35g<br>/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Sałata z<br>pomidorem. 120g Serek<br>tartare naturalny 1szt.<br>/Alergeny: 7/<br>Masło 10g /Alergeny: 7/<br>Chleb zwykły<br>40g/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Indyk w galarecie 45g<br>/Alergeny:<br>1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/<br>Serek wiejski. 100g<br>/Alergeny: 7/ Sałata<br>3g Chleb zwykły 90g<br>/Alergeny: 1a1b/<br>Masło 10g /Alergeny: 7/<br>Herbata 250ml                         | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny 1szt.<br>/Alergeny: 7/ Sałatka<br>jarzynowa diety 140g<br>/Alergeny: 3,9,7/<br>Polędwica drobiowa<br>40g/Alergeny:<br>1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/<br>Pomidor 120g Masło 10g<br>/Alergeny: 7/ Chleb<br>zwykły 90g/Alergeny:<br>1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Kakao na mleku<br>gotowane 200ml<br>/Alergeny: 7/ Pierś<br>pieczona /30g Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/<br>Jajecznica na<br>parze. 120g /Alergeny:<br>3/ Sałata Chleb<br>zwykły 90g /Alergeny:<br>1a1b/ Herbata 250ml<br>Masło 10g/Alergeny: 7/ | <b>Śniadanie</b><br>Kefir 1szt./Alergeny: 7/<br>Kielbasa<br>szynkowa 35g<br>/Alergeny:<br>1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/<br>Sałatka<br>ukraińska 100g<br>/Alergeny: 3/ Sałata 3g<br>Masło 10g/Alergeny: 7/<br>Chleb pszenny.<br>100g/Alergeny: 1a,3,7/<br>Herbata 250ml |
| <b>Obiad</b><br>Zupa pomidorowa z<br>makaronem<br>350ml/Alergeny: 1a,9,7/<br>Jajo gotowane w sosie<br>koperkowym 120g.<br>/Alergeny: 3,1a,7/<br>Warzywa<br>gotowane. 200g<br>/Alergeny: 9/ Ziemniaki<br>gotowane z koperkiem<br>300g Kompot. 250g                    | <b>Obiad</b><br>Zupa szpinakowa z<br>jajkiem 350ml.<br>/Alergeny: 3,9/ Schab w<br>majeranku 150g Seler<br>gotowany.<br>100g/Alergeny: 9/<br>Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem<br>300g Kompot. 250ml                                             | <b>Obiad</b><br>Zupa barszcz czerwony<br>350ml/Alergeny: 9,10/<br>Gołąbki poznańskie<br>dietetyczne w sosie<br>pomidorowym 190g<br>/Alergeny: 7,1a,3,9/<br>Kalafior gotowany<br>130g Ziemniaki<br>gotowane z<br>koperkiem 300g<br>Kompot. 250ml                                   | <b>Obiad</b><br>Zupa żurek<br>dietetyczny 350ml<br>/Alergeny: 9,1a,7/<br>Dorsz na parze w sosie<br>koperkowym<br>120g/Alergeny:<br>2,4,14,1a,7/ Surówka z<br>pomidorów. 200g<br>Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem 230g<br>Kompot. 250ml                          | <b>Obiad</b><br>Zupa<br>marchewkowa. 350ml<br>/Alergeny: 9,7/ Gulasz<br>dietetyczny duszony<br>140g/Alergeny: 9,1a,7/<br>Fasolka z wody. 160g<br>Makaron 70g /Alergeny:<br>1a/ Kompot 250ml.<br>Jabłko 1szt.                                                    |
| <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek</b><br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt. Suchary<br>25g/Alergeny: 1,3,6,7/                                                                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek</b><br>Sok marchewkowy<br>1szt.                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek</b><br>Wafle ryżowe 30g<br>/Alergeny: 5,6,7,8/                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kolacja</b><br>Sałatka z kalafiem.<br>180g/Alergeny: 3,7/<br>Baleron<br>drobiowy. 45g<br>/Alergeny: 1a,10/ Ser<br>biały z jogurtem. 50g<br>/Alergeny: 7/ Sałata 3g<br>Masło 10g/Alergeny: 7/<br>Chleb zwykły<br>40/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml               | <b>Kolacja</b><br>Szynka<br>gotowana 45g<br>/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/<br>Mozzarella z<br>bazylią. 62g /Alergeny:<br>7/ Sałata 3g Pomidor<br>bez skórki 50 Chleb<br>zwykły 90g /Alergeny:<br>1a1b/ Masło<br>10g/Alergeny: 7/<br>Herbata 250ml | <b>Kolacja</b><br>Ser biały 50g/Alergeny:<br>7/ Szprot w<br>pomidorach 120g<br>/Alergeny:<br>1a,4,6,7,9,10/ Pasta z<br>mięsa 110g Sałata<br>3g Masło 10g /Alergeny:<br>7/ Chleb zwykły 75g<br>/Alergeny: 1a1b/<br>Herbata 250ml                                                   | <b>Kolacja</b><br>Pierś pieczona 30g<br>/Alergeny:<br>1a,3,6,7,9,10/ Sałata z<br>kielkami 100g.<br>/Alergeny: 6/ Chleb<br>zwykły 90g/Alergeny:<br>1a1b/ Masło<br>10g/Alergeny: 7/<br>Herbata 250ml                                                               | <b>Kolacja</b><br>Kielbasa krakowska<br>drobiowa 45g /Alergeny:<br>1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/<br>Serek tartare naturalny<br>2szt./Alergeny: 7/<br>Pomidor bez<br>skórki 150g Chleb<br>zwykły 150g/Alergeny:<br>1a1b/ Masło /Alergeny:<br>7/ Herbata 250ml           |
| 1810 Kcal; Białko<br>ogółem 96,48 g,<br>Tłuszcz 68,94 g,<br>Węglowodany ogółem<br>190,14 g, Sód 1240,69<br>mg, Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 26,7<br>g, Błonnik pokarmowy<br>27,64 g, w tym cukry<br>26,79 g,                                                  | 1804 Kcal; Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 20,91 g, Białko<br>ogółem 111,76 g,<br>Tłuszcz 51,5 g,<br>Węglowodany ogółem<br>237,92 g, Sód 1224,72<br>mg, Błonnik pokarmowy<br>27,82 g, w tym cukry<br>13,78 g,                            | 2313 Kcal; Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 35,69 g, Białko<br>ogółem 116,39 g,<br>Tłuszcz 101,08 g,<br>Węglowodany ogółem<br>323,05 g, Sód 2397,91<br>mg, Błonnik pokarmowy<br>43,67 g, w tym cukry<br>26,4 g,                                                             | 1810 Kcal; Białko<br>ogółem 96,98 g,<br>Tłuszcz 56,56 g,<br>Węglowodany ogółem<br>256,69 g, Sód 1133,94<br>mg, Kwasy tłuszczowe<br>nasycone ogółem 22,75<br>g, Błonnik pokarmowy<br>27,15 g, w tym cukry<br>25,55 g,                                             | 1967 Kcal; Białko<br>ogółem 88,7 g, Tłuszcz<br>56,26 g, Węglowodany<br>ogółem 294,23 g, Sód<br>1792,18 mg, Kwasy<br>tłuszczowe nasycone<br>ogółem 22,2 g, Błonnik<br>pokarmowy 35,07 g, w<br>tym cukry 26,65 g,                                                 |

# Jadłospis

Dieta łatwostrawna, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

| 16.01 piątek                                                                                                                                                                                                                             | 17.01 sobota                                                                                                                                                                                                                              | 18.01 niedziela                                                                                                                                                                                                       | 19.01 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                          | 20.01 wtorek                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Kabanos drobiowy90g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Serek wiejski z koperkiem 60g/Alergeny: 7/ Sałata3g Pomidor bez skórki 150gRozsponka10g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 150g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Ser biały z jogurtem.50g /Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa 40g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Sałata3g Pomidor bez skórki150g Jabłko1szt. Masło 10g/Alergeny: 7/ Chleb pszenny.100g /Alergeny: 1a,3,7/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt owocowy1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona 30g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z fasolki szparagowej. 150gSałata3g Masło.15g /Alergeny: 7/ Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml  | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt owocowy1szt. /Alergeny: 7/ Rolada drobiowa z mozzarellą i pomidorami 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Jajo na twardo gotowane1szt /Alergeny: 3/ Sałata3g Pomidor120g Masło. 15g./Alergeny: 7/ Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Pasta z serów dieta45g /Alergeny: 7/ Sałatka z wędliną150g /Alergeny: 3,7,1a,6,9,10/ Sałata3g Miód 1szt.Chleb zwykły150 /Alergeny: 1a1b/ Masło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml |
| <b>Obiad</b><br>Zupa rosół drobiowy z makaronem 350ml /Alergeny: 9,1a/ Udko gotowane.200g Buraczki na ciepło200g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml                                                                        | <b>Obiad</b><br>Zupa kalafiorowa. 350ml/Alergeny: 9/ Szaszłyk dietetyczny na parze150g Marchewka gotowana120g. Ryż na parze 70gKompot.250ml                                                                                               | <b>Obiad</b><br>Zupa rybna dietetyczna350ml /Alergeny: 2,4,14,9/ Schab w sosie koperkowym /120gAlergeny: 1a,10,9/ Kalafior gotowany130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml                              | <b>Obiad</b><br>Zupa z fasolką szparagową. 350ml/Alergeny: 9/ Pulpet drobiowy w warzywach.180g /Alergeny: 3,1a1b,7,9/ Surówka z selera120g /Alergeny: 9/ Sałatka z buraków.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot. 250ml                                            | <b>Obiad</b><br>Zupa brokułowa350ml /Alergeny: 7,9/ Szynka w sosie145g /Alergeny: 9,1a,7/ Surówka z marchewki. 130gKasza jęczmienna na parze80g /Alergeny: 1c/ Kompot. 250ml                      |
| <b>Podwieczorek</b><br>Mus owocowy 1szt                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek</b><br>Sok marchewkowy 1szt                                                                                                                                                                                               | <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt                                                                                                                                                                                    | <b>Podwieczorek</b><br>Sok marchewkowy 1szt                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek</b><br>Mus owocowy 1szt.                                                                                                                                                          |
| <b>Kolacja</b><br>Pasta z jaj.60g /Alergeny: 3,7/ Szynka konserwowa drobiowa50g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Pomidor50g Chleb zwykły40g /Alergeny: 1a1b/ Sałata 3gMasło10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml                                      | <b>Kolacja</b><br>Sałatka z brokułami. 150g/Alergeny: 3,7/ Serek kiri2szt. /Alergeny: 7/ Kabanos drobiowy80g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Sałata3g Masło10g /Alergeny: 7/ Chleb pszenny.100g /Alergeny: 1a,3,7/ Herbata 250ml        | <b>Kolacja</b><br>Indyk w galarecie45g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Pasta z serka śmietankowego z koperkiem. 60g/Alergeny: 7/ Pomidor 120gChleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Masło15g. /Alergeny: 7/ Herbata 250ml | <b>Kolacja</b><br>Polędwica sopocka.45g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 60g/Alergeny: 7/ Pomidor50g Sałata3g Masło15g. /Alergeny: 7/ Chleb zwykły 40g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                                                     | <b>Kolacja</b><br>Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri /2szt.Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki50g Chleb zwykły150g /Alergeny: 1a1b/ Masło 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml          |
| 1914 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,87 g, Białko ogółem 104,18 g, Tłuszcz 61,52 g, Węglowodany ogółem 294,87 g, Sód 2216,48 mg, Błonnik pokarmowy 26,74 g, w tym cukry 11,16 g,                                               | 2032 Kcal; Białko ogółem 130,04 g, Tłuszcz 53,96 g, Węglowodany ogółem 287,52 g, Sód 2692,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,99 g, Błonnik pokarmowy 32,57 g, w tym cukry 43,79 g,                                                | 1901 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 29,11 g, Białko ogółem 105,65 g, Tłuszcz 57,48 g, Węglowodany ogółem 255,66 g, Sód 993,92 mg, Błonnik pokarmowy 30,7 g, w tym cukry 22,32 g,                              | 1894 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,16 g, Białko ogółem 100,02 g, Tłuszcz 58,18 g, Węglowodany ogółem 250,68 g, Sód 1428,1 mg, Błonnik pokarmowy 33,48 g, w tym cukry 28,87 g,                                                                                   | 1901 Kcal; Białko ogółem 118,1 g, Tłuszcz 48,03 g, Węglowodany ogółem 254,94 g, Sód 1001,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,13 g, Błonnik pokarmowy 24,21 g, w tym cukry 14,43 g,         |

| 11.01 niedziela                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12.01 poniedziałek                                                                                                                                                                                         | 13.01 wtorek                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14.01 środa                                                                                                                                                                                                                          | 15.01 czwartek                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Kawa zbożowa na mleku220ml. /Alergeny: 7,1b1c/ Rolada z indyka35g /Alergeny: 1a,1d,3,6,7,9,10/ Sałata z pomidorem.120g Serek tartre1szt. /Alergeny: 7/ Masło8g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Woda mineralna niegazowana1szt. Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Serek wiejski.100g /Alergeny: 7/ Indyk w galarecie45g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Papryka surowa50g Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata250ml Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa diety140g /Alergeny: 3,9,7/ Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Pomidor.200g Ogórek konserwowy90g /Alergeny: 10/ Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml | <b>Śniadanie</b><br>Kakao200ml/Alergeny: 7/ Pierś pieczona30g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Jajecznica na parze.120g /Alergeny: 3/ Sałata3g Papryka surowa 35gChleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło 8g/Alergeny: 7/ | <b>Śniadanie</b><br>Serek taratre2szt. /Alergeny: 7/ Kielbasa szynkowa 45g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Sałatka ukraińska100g /Alergeny: 3/ Sałata 3gMasło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy27 /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml     |
| <b>Obiad</b><br>Bulion pomidorowy350ml /Alergeny: 9/ Jajo gotowane w sosie koperkowym. 120g/Alergeny: 3,1a,7/ Surówka z kapusty pekińskiej150g. Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml                                                                                         | <b>Obiad</b><br>Bulion szpinakowy.350ml /Alergeny: 9/ Schab w majeranku150g Surówka z czerwonej kapusty.130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot 250ml                                               | <b>Obiad</b><br>Barszcz czerwony czysty350ml. /Alergeny: 9/ Gołąbki poznańskie dietetyczne w sosie pomidorowym190g /Alergeny: 7,1a,3,9/ Surówka z kiszonego ogórka.140g Ziemniaki z koperkiem150g Kompot 250ml                                                                              | <b>Obiad</b><br>Zupa żurek dietetyczny350ml /Alergeny: 9,1a,7/ Dorsz na parze w sosie koperkowym120g /Alergeny: 2,4,14,1a,7/ Surówka z pomidorów200g. Ziemniaki gotowane z koperkiem 230gKompot250ml                                 | <b>Obiad</b><br>Bulion marchewkowy350ml /Alergeny: 9/ Gulasz dietetyczny duszony120g /Alergeny: 9,1a/ Sałata z kefirem.100g /Alergeny: 7/ Makaron żytni razowy90g /Alergeny: 1a1b Jabłko1szt. Kompot250ml                                 |
| <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Podwieczorek</b><br>Banan 1szt.                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt.Woda mineralna niegazowana1szt.                                                                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek</b><br>Mus warzywno-owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                    | <b>Podwieczorek</b><br>Kiwi 1szt.                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kolacja</b><br>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Baleron drobiowy.35g /Alergeny: 1a,10/ Sałatka z kalaflorem.150g /Alergeny: 3/ Masło8g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                                                       | <b>Kolacja</b><br>Szynka gotowana45g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Mozzarella z bazylią62g. /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki150g Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml | <b>Kolacja</b><br>Ser biały z rzodkiewką70g /Alergeny: 7/ Szprot w pomidorach70g . /Alergeny: 1a,4,6,7,9,10/ Pasta z mięsa 110gSzcypiorek0,09p. Chleb żytnio razowy 27g/Alergeny: 1a1b/ Herbata 250mlMasło10g. /Alergeny: 7/                                                                | <b>Kolacja</b><br>Sałatka z kielkami .100g /Alergeny: 6/ Pierś pieczona 30g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Masło8g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                                     | <b>Kolacja</b><br>Kielbasa krakowska drobiowa55g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Ser mozzarella62g /Alergeny: 7/ Pomidor bez skórki 150gOgórek kiszony50g Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml |
| 1512 Kcal; Białko ogółem 88,22 g, Tłuszcz 68,86 g, Węglowodany ogółem 148,52 g, Sód 1468,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27 g, Błonnik pokarmowy 26,67 g, w tym cukry 25,88 g,                                                                                                  | 1589 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18,21 g, Białko ogółem 98,46 g, Tłuszcz 44,81 g, Węglowodany ogółem 216,16 g, Sód 1799,13 mg, Błonnik pokarmowy 33,63 g, w tym cukry 23,99 g,                  | 1882 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 27,05 g, Białko ogółem 122,46 g, Tłuszcz 75,83 g, Węglowodany ogółem 190,8 g, Sód 3649,87 mg, Błonnik pokarmowy 25,72 g, w tym cukry 23,6 g,                                                                                                    | 1768 Kcal; Białko ogółem 101,35 g, Tłuszcz 54,36 g, Węglowodany ogółem 240,41 g, Sód 1938,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,66 g, Błonnik pokarmowy 33,51 g, w tym cukry 12,88 g,                                            | 1592 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,58 g, Białko ogółem 77,95 g, Tłuszcz 47,85 g, Węglowodany ogółem 150,61 g, Sód 1834,57 mg, Błonnik pokarmowy 24,47 g, w tym cukry 30,89 g,                                                 |

## Jadłospis

Dieta ubogoenergetyczna, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

| 16.01 piątek                                                                                                                                                                                                                               | 17.01 sobota                                                                                                                                                                                                                                         | 18.01 niedziela                                                                                                                                                                                                              | 19.01 poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                        | 20.01 wtorek                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Kabanos drobiowy90g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Serek wiejski z koperkiem 60g/Alergeny: 7/ Kiełki5g Papryka surowa100g Roszponka10g Masło10g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml | <b>Śniadanie</b><br>Ser biały z jogurtem. 50g/Alergeny: 7/ Polędwica drobiowa40g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Jajo na twardo gotowane1szt. /Alergeny: 3/ Sałata3g Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Pierś pieczona30g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Sałata z fasolki szparagowej.150g Sałata3g Masło10g. /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy60g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Kefir 200g/Alergeny: 7/ Rolada drobiowa z mozzarellą i pomidorami 35g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Jajo w sosie tatarskim 100g /Alergeny: 3,7,10/ Kiełki 5gSałata3g Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny1szt. /Alergeny: 7/ Ser biały krojony50g /Alergeny: 7/ Sałata z wędliną150g /Alergeny: 3,7,1a,6,9,10/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Masło. 10g/Alergeny: 7/ Herbata 250ml |
| <b>Obiad</b><br>Bulion drobiowy.350ml /Alergeny: 9/ Udko gotowane.200g Buraczki na ciepło200g Ziemniaki gotowane z koperkiem 300gKompot250ml                                                                                               | <b>Obiad</b><br>Bulion kalafiorowy.350ml /Alergeny: 9/ Szaszłyk 300g/Alergeny: 10/ Surówka z kapusty pekińskiej.150g Ryż na parze70g Kompot 250ml                                                                                                    | <b>Obiad</b><br>Zupa rybna dietetyczna 350ml/Alergeny: 2,4,14,9/ Schab w sosie koperkowym 120g/Alergeny: 1a,10,9/ Surówka z pomidorów.200g Ziemniaki gotowane z koperkiem230g Kompot250ml                                    | <b>Obiad</b><br>Zupa z fasolką szparagową.350ml /Alergeny: 9/ Pulpet drobiowy w warzywach180g. /Alergeny: 3,1a1b,7,9/ Surówka z białą rzodkwią. 130g/Alergeny: 10/ Ziemniaki z koperkiem 150gKompot 250ml                                                                 | <b>Obiad</b><br>Bulion brokułowy350ml /Alergeny: 9/ Szynka w sosie 145g/Alergeny: 9,1a,7/ Surówka z selera.170g /Alergeny: 9,7/ Kasza gryczana na parze 70gKompot 250ml                                                 |
| <b>Podwieczorek</b><br>Sok jabłkowy 1szt                                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek</b><br>Sok pomidorowy 1szt                                                                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt                                                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko 1szt                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Podwieczorek</b><br>Mandarynka 1szt                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kolacja</b><br>Pasta z jaj.60g /Alergeny: 3,7/ Szynka konserwowa drobiowa 50g/Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Ogórek konserwowy50g /Alergeny: 10/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Sałata3g Masło.10g /Alergeny: 7/ Herbata 250ml       | <b>Kolacja</b><br>Kabanos drobiowy 80g/Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Serek kiri 1szt./Alergeny: 7/ Sałata3g Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata 250ml                                                         | <b>Kolacja</b><br>Indyk w galarecie45g /Alergeny: 1a,3,4,5,6,7,9,10,11,/ Pasta z serka śmietankowego z koperkiem.60g /Alergeny: 7/ Pomido35gr Masło.10g /Alergeny: 7/ Chleb żytnio razowy90g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml   | <b>Kolacja</b><br>Polędwica sopocka.35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek wiejski z koperkiem 60g/Alergeny: 7/ Papryka surowa 100gChleb żytnio razowy 90g/Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło.10g /Alergeny: 7/                                                              | <b>Kolacja</b><br>Schab pieczony35g /Alergeny: 1a,3,6,7,9,10/ Serek kiri 2szt/Alergeny: 7/ Pomidor 80gChleb żytnio razowy27g /Alergeny: 1a1b/ Herbata250ml Masło.10g /Alergeny: 7/                                      |
| 1616 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,59 g, Białko ogółem 93,27 g, Tłuszcz 60,79 g, Węglowodany ogółem 188,12 g, Sód 2434,11 mg, Błonnik pokarmowy 26,77 g, w tym cukry 21,38 g,                                                  | 1667 Kcal; Białko ogółem 112,88 g, Tłuszcz 57 g, Węglowodany ogółem 192,25 g, Sód 2985,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,52 g, Błonnik pokarmowy 31,82 g, w tym cukry 14,16 g,                                                              | 1633 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23,79 g, Białko ogółem 100,05 g, Tłuszcz 52,28 g, Węglowodany ogółem 207,09 g, Sód 1635,83 mg, Błonnik pokarmowy 33,36 g, w tym cukry 23,62 g,                                   | 1696 Kcal; Białko ogółem 99,32 g, Tłuszcz 53,58 g, Węglowodany ogółem 223,95 g, Sód 2197,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20,56 g, Błonnik pokarmowy 35,28 g, w tym cukry 23,31 g,                                                                                 | 1524 Kcal; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21,16 g, Białko ogółem 117,25 g, Tłuszcz 49,24 g, Węglowodany ogółem 169,02 g, Sód 1690,59 mg, Błonnik pokarmowy 29,81 g, w tym cukry 11,03 g,                              |

