

Jadłospis za okres od dnia 03.06.2025 do dnia 12.06.2025 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

| 03.06.2025 wtorek      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne diety     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych                                                                         | Dieta na oddział dzieci i młodzieży                                                                                                                                 |
| Śniadanie:             | Płatki jaglane na mleku 300g (7)<br>chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>jajko gotowane 50g (3)<br>roszponka 20g<br>herbata 250g | Płatki jaglane na mleku 300g (7)<br>bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>jajko gotowane 50g (3)<br>roszponka 20g<br>herbata 250g | Płatki jaglane na mleku 300g (7)<br>chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>jajko gotowane 50g (3)<br>roszponka 20g<br>herbata 250g | Płatki jaglane na mleku 300g (7)<br>chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>jajko gotowane 50g (3)<br>roszponka 20g<br>herbata 250g |
| II śniadanie:          | Banan 100g                                                                                                                                                          | Banan 100g                                                                                                                                              | Banan 100g                                                                                                                                                    | Banan 100g                                                                                                                                                          |
| Obiad:                 | Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10)<br>kompot 250g                                             | Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>risotto z ryżem parabolicznym 350g (9)<br>kompot 250g                                 | Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>risotto z ryżem parabolicznym 350g (9)<br>kompot 250g                                       | Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10)<br>kompot 250g                                             |
| Podwieczorek:          |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               | Bułka słodka 100g (1-P76,3)                                                                                                                                         |
| Kolacja:               | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>ogonówka 50g (6)<br>buraczki z jabłkiem 100g<br>herbata 250g                                | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>ogonówka 50g (6)<br>buraczki z jabłkiem 100g<br>herbata 250g                                | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>ogonówka 50g (6)<br>buraczki z jabłkiem 100g<br>herbata 250g                                | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>ogonówka 50g (6)<br>buraczki z jabłkiem 100g<br>herbata 250g                                |
| Wartości odżywcze/doba | E:2121,09kcal/ B:73,89g/<br>T:71,82g / Kw.tł.nas:8,94g/<br>W:301,65g/W tym cukier:55,81g/<br>sól;3,69g / Bł:21,69g /                                                | E:2304,97kcal/ B:79,88g/<br>T:70,30g / Kw.tł.nas:11,89g/<br>W:343,57g/W tym cukier:56,90g/<br>sól;3,80g / Bł:29,83g /                                   | E:2125,73kcal/ B:75,08g/<br>T:70,78g / Kw.tł.nas:11,89g/<br>W:296,37g/W tym cukier:34,82g/<br>sól:2,68g / Bł:36,87g /                                         | E:2413,09kcal/ B:83,89g/<br>T:84,82g / Kw.tł.nas:11,54g/<br>W:349,65g/W tym cukier:62,11g/<br>sól;3,69g / Bł:21,69g /                                               |

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

| 04.06.2025 środa       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne diety     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych                                                                                                                                | Dieta na oddział dzieci i młodzieży                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie;             | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>ser mozzarella 60g (7)<br>szynka biała 50g (6)<br>pomidor 100g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)                                      | Bułka pszenna 80g (1,P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>ser mozzarella 60g (7)<br>szynka biała 50g (6)<br>pomidor bez skórki 100g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)                                       | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>ser mozzarella 60g (7)<br>szynka biała 50g (6)<br>pomidor bez skórki 100g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)                                 | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>ser mozzarella 60g (7)<br>szynka biała 50g (6)<br>pomidor 100g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)                                      |
| II śniadanie:          | Kubuś sok 300g                                                                                                                                                                                                       | Kubuś sok 300g                                                                                                                                                                                                       | Kubuś sok 300g                                                                                                                                                                                                       | Kubuś sok 300g                                                                                                                                                                                                       |
| Obiad:                 | Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9)<br>kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3)<br>sos koperkowy 150g (1-P76,7)<br>kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1)<br>surówka z marchwi i jabłka 200g<br>herbata ziołowa 250g | Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9)<br>kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3)<br>sos koperkowy 150g (1-P76,7)<br>kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1)<br>surówka z marchwi i jabłka 200g<br>herbata ziołowa 250g | Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9)<br>kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3)<br>sos koperkowy 150g (1-P76,7)<br>kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1)<br>surówka z marchwi i jabłka 200g<br>herbata ziołowa 250g | Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9)<br>kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3)<br>sos koperkowy 150g (1-P76,7)<br>kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1)<br>surówka z marchwi i jabłka 200g<br>herbata ziołowa 250g |
| Podwieczorek:          |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel owocowy 250g                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja:               | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>kiełbasa śląska na ciepło 100g (6,10)<br>ogórek kiszony 100g<br>herbata 250g                                                                 | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>kiełbasa śląska na ciepło 100g (6,10)<br>ogórek kiszony bez skórki 100g<br>herbata 250g                                                                  | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>kiełbasa śląska na ciepło 100g (6,10)<br>ogórek kiszony bez skórki 100g<br>herbata 250g                                                            | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>kiełbasa śląska na ciepło 100g (6,10)<br>ogórek kiszony 100g<br>herbata 250g                                                                 |
| Wartości odżywcze/doba | E:2468,57kcal/ B:110,79g/<br>T:88,95g / Kw.tł.nas:14,26g/<br>W:325,42g/W tym cukier:78,02g/<br>sól:6,76g / Bł:40,83g /                                                                                               | E:2494,17kcal/ B:111,43g/<br>T:88,47g / Kw.tł.nas:14,10g/<br>W:335,02g/W tym cukier:80,42g/<br>sól:6,44g / Bł:42,43g /                                                                                               | E:2342,95kcal/ B:106,63g/<br>T:88,95g / Kw.tł.nas:14,10g/<br>W:294,82g/W tym cukier:65,34g/<br>sól:5,32g / Bł:49,47g /                                                                                               | E:2622,32kcal/ B:110,79g/<br>T:88,95g / Kw.tł.nas:14,26g/<br>W:361,42g/W tym cukier:78,02g<br>sól:6,76g / Bł:40,83g /                                                                                                |

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

| 05.06.2025 czwartek    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne diety     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                 | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych                                                                                                 | Dieta na oddział dzieci i młodzieży                                                                                                                                              |
| Śniadanie:             | Makaron na mleku 300g (1-P76,3,7)<br>chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasztet drobiowy 50g (6,7,9)<br>ogórek zielony 100g<br>herbata 250g | Makaron na mleku 300g (1-P76,3,7)<br>bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasztet drobiowy 50g (6,7,9)<br>ogórek zielony bez skórki 100g<br>herbata 250g      | Makaron na mleku 300g (1-P76,3,7)<br>chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasztet drobiowy 50g (6,7,9)<br>ogórek zielony bez skórki 100g<br>herbata 250g | Makaron na mleku 300g (1-P76,3,7)<br>chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasztet drobiowy 50g (6,7,9)<br>ogórek zielony 100g<br>herbata 250g |
| II śniadanie:          | Deser owocowy 100g                                                                                                                                                               | Deser owocowy 100g                                                                                                                                                                   | Deser owocowy 100g                                                                                                                                                                    | Deser owocowy 100g                                                                                                                                                               |
| Obiad:                 | Zupa pomidorowa z ryżem razowym 300g (1-P76,7,9)<br>ryba smażona panierowana 150g (1-P76,3,4)<br>ziemniaki 200g<br>surówka z kapusty pekińskiej 200g (12)<br>kompot 250g         | Zupa pomidorowa z ryżem razowym 300g (1-P76,7,9)<br>pulpet z ryby w sosie jarzynowym 250g (1-P76,3,4,7,9)<br>ziemniaki 200g<br>surówka z kapusty pekińskiej 200g (12)<br>kompot 250g | Zupa pomidorowa z ryżem razowym 300g (1-P76,7,9)<br>pulpet z ryby w sosie jarzynowym 250g (1-P76,3,4,7,9)<br>ziemniaki 200g<br>surówka z kapusty pekińskiej 200g (12)<br>kompot 250g  | Zupa pomidorowa z ryżem razowym 300g (1-P76,7,9)<br>ryba smażona panierowana 150g (1-P76,3,4)<br>ziemniaki 200g<br>surówka z kapusty pekińskiej 200g (12)<br>kompot 250g         |
| Podwieczorek:          |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       | Serek homogenizowany 150g (7)                                                                                                                                                    |
| Kolacja:               | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szynka wędzona 50g (6)<br>sałata zielona 50g<br>herbata 250g                                             | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szynka wędzona 50g (6)<br>sałata zielona 50g<br>herbata 250g                                                             | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szynka wędzona 50g (6)<br>sałata zielona 50g<br>herbata 250g                                                        | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szynka wędzona 50g (6)<br>sałata zielona 50g<br>herbata 250g                                             |
| Wartości odżywcze/doba | E:2147,81kcal/ B:82,16g/<br>T:65,45g / Kw.tł.nas:9,92g/<br>W:303,20g/W tym cukier:75,65g/<br>sól:4,18g / Bł:29,14g /                                                             | E:2163,34kcal/ B:86,50g/<br>T:59,66 g / Kw.tł.nas:12,41 g/<br>W:320,88 g/W tym cukier:78,33 g/<br>sól:3,67 g / Bł:33,23 g /                                                          | E:1984,11kcal/ B:81,70g/<br>T:60,14 g / Kw.tł.nas:56,25g/<br>W:273,68g/W tym cukier:56,5g/<br>sól:2,55 g / Bł:40,27 g /                                                               | E:2339,81kcal/ B:92,96g/<br>T:71,90g / Kw.tł.nas:14,12g/<br>W:325,70g/W tym cukier:95,15g/<br>sól:4,28g / Bł:29,14g /                                                            |

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

| 06.06.2025 piątek      |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne diety     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych                                                                                   | Dieta na oddział dzieci i młodzieży                                                                                                                                           |
| Śniadanie:             | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta z łososia 50g (3,4,9,10)<br>ser capresi 50g (7)<br>sałata lodowa 20g<br>kakao na mleku 300g (7) | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta z łososia 50g (3,4,9,10)<br>ser capresi 50g (7)<br>sałata lodowa 20g<br>kakao na mleku 300g (7) | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta z łososia 50g (3,4,9,10)<br>ser capresi 50g (7)<br>sałata lodowa 20g<br>kakao na mleku 300g (7) | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta z łososia 50g (3,4,9,10)<br>ser capresi 50g (7)<br>sałata lodowa 20g<br>kakao na mleku 300g (7) |
| II śniadanie:          | Kiwi 100g                                                                                                                                                                     | Kiwi 100g                                                                                                                                                         | Kiwi 100g                                                                                                                                                               | Kiwi 100g                                                                                                                                                                     |
| Obiad:                 | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7)<br>kisiel 250g                                                         | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7)<br>kisiel 250g                                             | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7)<br>kisiel 250g                                                   | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>naleśniki z serem i marmoladą 300g (1-P76,3,7)<br>kisiel 250g                                                            |
| Podwieczorek:          |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         | Wafle kakaowe 40g (1-P76,6,7)                                                                                                                                                 |
| Kolacja:               | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>polędwica sopocka drobiowa 50g (6)<br>papryka 100g<br>herbata 250g                                    | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>polędwica sopocka drobiowa 50g (6)<br>papryka 100g<br>herbata 250g                                    | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>polędwica sopocka drobiowa 50g (6)<br>papryka 100g<br>herbata 250g                                    | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>polędwica sopocka drobiowa 50g (6)<br>papryka 100g<br>herbata 250g                                    |
| Wartości odżywcze/doba | E:2253,13kcal/ B:82,81g/<br>T:78,89g / Kw.tł.nas:10,91g/<br>W:299,16g/W tym cukier:60,61g/<br>sól:4,87g / Bł:22,49g /                                                         | E:2278,73kcal/ B:83,45g/<br>T:78,41g / Kw.tł.nas:10,75g/<br>W:308,76g/W tym cukier:63,02g/<br>sól:4,55g / Bł:24,09g /                                             | E:2159,51cal/ B:78,65g/<br>T:78,89g / Kw.tł.nas:10,75g/<br>W:276,56g/W tym cukier:55,94g/<br>sól:3,43g / Bł:31,13g /                                                    | E:2483,63kcal/ B:95,53g/<br>T:84,14g / Kw.tł.nas:16,98g/<br>W:331,28g/W tym cukier:92,72g/<br>sól:4,99g / Bł:21,53g /                                                         |

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

| 07.06.2025 sobota      |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne diety     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                        | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych                                                                                           | Dieta na oddział dzieci i młodzieży                                                                                                                                                   |
| Śniadanie:             | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>serek wiejski 100g (7)<br>szynka drobiowa 50g (6)<br>szczypiorek 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>serek wiejski 100g (7)<br>szynka drobiowa 50g (6)<br>szczypiorek 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>serek wiejski 100g (7)<br>szynka drobiowa 50g (6)<br>szczypiorek 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>serek wiejski 100g (7)<br>szynka drobiowa 50g (6)<br>szczypiorek 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) |
| II śniadanie:          | Jabłko 150g                                                                                                                                                                           | Jabłko 150g                                                                                                                                                               | Jabłko 150g                                                                                                                                                                     | Jabłko 150g                                                                                                                                                                           |
| Obiad:                 | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1-P76,7,9)<br>kasza gryczana na sypko 200g<br>kompot 250g                                         | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1-P76,7,9)<br>kasza gryczana na sypko 200g<br>kompot 250g                             | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1-P76,7,9)<br>kasza gryczana na sypko 200g<br>kompot 250g                                   | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1-P76,7,9)<br>kasza gryczana na sypko 200g<br>kompot 250g                                         |
| Podwieczorek:          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 | Budyń na mleku 250g (7)                                                                                                                                                               |
| Kolacja:               | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>parówki delikatesowe 100g (6)<br>ketchup 20g<br>pomidor 100g<br>herbata 250g                                  | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>parówki delikatesowe 100g (6)<br>ketchup 20g<br>pomidor bez skórki 100g<br>herbata 250g                       | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>parówki delikatesowe 100g (6)<br>ketchup 20g<br>pomidor bez skórki 100g<br>herbata 250g                       | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>parówki delikatesowe 100g (6)<br>ketchup 20g<br>pomidor 100g<br>herbata 250g                                  |
| Wartości odżywcze/doba | E:2261,21kcal/ B:92,89g/<br>T:66,56g / Kw.tł.nas:18,85g/<br>W:234,37g/W tym cukier:35,57g/<br>sól:5,62g / Bł:30,39g /                                                                 | E:2286,81kcal/ B:93,53g/<br>T:66,08g / Kw.tł.nas:18,69g/<br>W:243,98g/W tym cukier:37,97g<br>sól:5,27g / Bł:31,99g /                                                      | E:2135,59kcal/ B:88,73g/<br>T:66,56g / Kw.tł.nas:18,69g/<br>W:203,78g/W tym cukier:22,89g/<br>sól:4,18g / Bł:39,03g /                                                           | E:2504,21kcal/ B:100,89g/<br>T:71,31g / Kw.tł.nas:18,85g/<br>W:259,13g/W tym cukier:35,57g<br>sól:5,62g / Bł:30,39g /                                                                 |

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

| 08.06.2025 niedziela   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne diety     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                           | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych                                                                              | Dieta na oddział dzieci i młodzieży                                                                                                                                      |
| Śniadanie:             | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szynka biała 50g (6)<br>pasztet drobiowy 50g (6,7,9)<br>buraczki z jabłkami 100g<br>herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szynka biała 50g (6)<br>pasztet drobiowy 50g (6,7,9)<br>buraczki z jabłkiem 100g<br>herbata 250g | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szynka biała 50g (6)<br>pasztet drobiowy 50g (6,7,9)<br>buraczki z jabłkiem 100g<br>herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szynka biała 50g (6)<br>pasztet drobiowy 50g (6,7,9)<br>buraczki z jabłkiem 100g<br>herbata 250g |
| II śniadanie:          | Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)                                                                                                                                        | Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)                                                                                                                            | Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)                                                                                                                                  | Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)                                                                                                                                        |
| Obiad:                 | Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9)<br>potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9)<br>ziemniaki 200g<br>sok z wodą 250g                                            | Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9)<br>potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9)<br>ziemniaki 200g<br>sok z wodą 250g                                | Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9)<br>potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9)<br>ziemniaki 200g<br>sok z wodą 250g                                      | Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9)<br>potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9)<br>ziemniaki 200g<br>sok z wodą 250g                                            |
| Podwieczorek:          |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    | Maślanka owocowa 200g (7)                                                                                                                                                |
| Kolacja:               | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12)<br>rzodkiewka 100g<br>herbata 250g              | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12)<br>rzodkiewka 100g<br>herbata 250g              | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12)<br>rzodkiewka 100g<br>herbata 250g              | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12)<br>rzodkiewka 100g<br>herbata 250g              |
| Wartości odżywcze/doba | E:2304,73kcal/ B:90,08g/<br>T:100,56g / Kw.tł.nas:16,44g/<br>W:299,43g/W tym cukier:57,28g/<br>sól:4,48g / Bł:33,51g /                                                   | E:2330,33kcal/ B:90,72g/<br>T:100,08g / Kw.tł.nas:16,28g/<br>W:309,03g/W tym cukier:59,68g<br>sól:4,16g / Bł:35,11g /                                        | E:2151,10kcal/ B:85,92g/<br>T:100,56g / Kw.tł.nas:16,28g/<br>W:261,83g/W tym cukier:37,60g/<br>sól:3,04g / Bł:42,15g /                                             | E:2446,73kcal/ B:95,68g/<br>T:103,16g / Kw.tł.nas:18,04g/<br>W:323,43g/W tym cukier:81,28g<br>sól:4,68g / Bł:33,51g /                                                    |

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

| 09.06.2025 poniedziałek |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne diety      | Dieta podstawowa                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                              | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych                                                                                 | Dieta na oddział dzieci i młodzieży                                                                                                                                         |
| Śniadanie:              | Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7)<br>chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szyneczka konserwowa 50g (6)<br>papryka 100g<br>herbata 250g | Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7)<br>bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szyneczka konserwowa 50g (6)<br>papryka 100g<br>herbata 250g | Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7)<br>chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szyneczka konserwowa 50g (6)<br>papryka 100g<br>herbata 250g | Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7)<br>chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szyneczka konserwowa 50g (6)<br>papryka 100g<br>herbata 250g |
| II śniadanie:           | Gruszka 150g                                                                                                                                                                | Gruszka 150g                                                                                                                                                    | Gruszka 150g                                                                                                                                                          | Gruszka 150g                                                                                                                                                                |
| Obiad:                  | Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9)<br>sos spaghetti 200g (1-P76)<br>makaron 150g (1-P76,3)<br>kompot 250g                                                      | Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9)<br>sos spaghetti 200g (1-P76)<br>makaron 150g (1-P76,3)<br>kompot 250g                                          | Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9)<br>sos spaghetti 200g (1-P76)<br>makaron 150g (1-P76,3)<br>kompot 250g                                                | Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9)<br>sos spaghetti 200g (1-P76)<br>makaron 150g (1-P76,3)<br>kompot 250g                                                      |
| Podwieczorek:           |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       | Deser mleczny-pudding 150g (7)                                                                                                                                              |
| Kolacja:                | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szyneczka delikatesowa 50g (6)<br>sałata zielona 50g<br>herbata 250g                                | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szyneczka delikatesowa 50g (6)<br>sałata zielona 50g<br>herbata 250g                                | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szyneczka delikatesowa 50g (6)<br>sałata zielona 50g<br>herbata 250g                                | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>szyneczka delikatesowa 50g (6)<br>sałata zielona 50g<br>herbata 250g                                |
| Wartości odżywcze/doba  | E:2408,70kcal/ B:90,44g/<br>T:47,71g / Kw.tł.nas:12,08g/<br>W:402,70g/W tym cukier:63,15g/<br>sól;4,58g / Bł:20,89g /                                                       | E:2434,30kcal/ B:91,08g/<br>T:47,23g / Kw.tł.nas:11,92g/<br>W:412,30g/W tym cukier:65,55g/<br>sól:4,26g / Bł:22,49g /                                           | E:2255,07kcal/ B:86,28g/<br>T:47,71g / Kw.tł.nas:11,92g/<br>W:365,10g/W tym cukier:43,47g/<br>sól;3,14g / Bł:29,53g /                                                 | E:2548,20kcal/ B:92,24g/<br>T:51,31g / Kw.tł.nas:14,48g/<br>W:427,30g/W tym cukier:82,65g/<br>sól;4,69g / Bł:20,89g /                                                       |

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

| 10.06.2025 wtorek      |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne diety     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                            | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych                                                                                                        | Dieta na oddział dzieci i młodzieży                                                                                                                                                                |
| Śniadanie:             | Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7)<br>chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>sałatka rybna 60g (4,6)<br>ogórek zielony 100g<br>herbata 250g                   | Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7)<br>bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>sałatka rybna 60g (4,6)<br>ogórek zielony bez skórki 100g<br>herbata 250g               | Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7)<br>chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>sałatka rybna 60g (4,6)<br>ogórek zielony bez skórki 100g<br>herbata 250g        | Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7)<br>chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>sałatka rybna 60g (4,6)<br>ogórek zielony 100g<br>herbata 250g                   |
| II śniadanie:          | Banan 100g                                                                                                                                                                                         | Banan 100g                                                                                                                                                                                    | Banan 100g                                                                                                                                                                                   | Banan 100g                                                                                                                                                                                         |
| Obiad:                 | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300g (1-P76,9)<br>schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7)<br>ryż na sypko 200g<br>sałatka z kapusty modrej 200g (12)<br>herbata owocowa 250g | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7)<br>ryż na sypko 200g<br>sałatka z kapusty modrej 200g (12)<br>herbata owocowa 250g | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9)<br>schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7)<br>ryż na sypko 200g<br>sałatka z kapusty modrej 200g (12)<br>herbata owoowa 250g | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300g (1-P76,9)<br>schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7)<br>ryż na sypko 200g<br>sałatka z kapusty modrej 200g (12)<br>herbata owocowa 250g |
| Podwieczorek:          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              | Galaretka owocowa 250g                                                                                                                                                                             |
| Kolacja:               | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10)<br>herbata 250g                              | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10)<br>herbata 250g                                     | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10)<br>herbata 250g                              | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10)<br>herbata 250g                              |
| Wartości odżywcze/doba | E:2488,20kcal/ B:90,13g/<br>T:63,98g / Kw.tł.nas:7,44g/<br>W:385,17g/W tym cukier:74,43g/<br>sól;4,33g / Bł:33,39g /                                                                               | E:2469,14kcal/ B:88,68g/<br>T:67,09g / Kw.tł.nas:9,68g/<br>W:373,74g/W tym cukier:74,66g/<br>sól;4,22g / Bł:29,38g /                                                                          | E:2289,91kcal/ B:83,88g/<br>T:67,57g / Kw.tł.nas:9,68g/<br>W:326,54g/W tym cukier:52,58g/<br>sól:3,10g / Bł:36,42g /                                                                         | E:2613,20kcal/ B:95,13g/<br>T:63,98g / Kw.tł.nas:7,44g/<br>W:412,67g/W tym cukier:101,93g<br>sól;4,33g/ Bł;33,39g/                                                                                 |

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu



| 11.06.2026 środa       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne diety     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                        | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych                                                                                      | Dieta na oddział dzieci i młodzieży                                                                                                                                    |
| Śniadanie:             | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>ser żółty 50g (7)<br>humus 60g (6,11)<br>roszponka 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>twarożek kanapkowy 50g (7)<br>humus 60g (6,11)<br>roszponka 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>twarożek kanapkowy 50g (7)<br>humus 60g (6,11)<br>roszponka 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>ser żółty 50g (7)<br>humus 60g (6,11)<br>rosponka 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) |
| II śniadanie:          | Jogurt owocowy 150g (7)                                                                                                                                                 | Jogurt owocowy 150g (7)                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g (7)                                                                                                                                                  | Jogurt owocowy 150g (7)                                                                                                                                                |
| Obiad:                 | Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9)<br>kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4)<br>ziemniaki 200g<br>surówka z ogórka kiszzonego 200g<br>kompot 250g                                 | Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9)<br>kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4)<br>ziemniaki 200g<br>surówka z ogórka kiszzonego 200g<br>kompot 250g                              | Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9)<br>kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4)<br>ziemniaki 200g<br>surówka z ogórka kiszzonego 200g<br>kompot 250g                                    | Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9)<br>kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4)<br>ziemniaki 200g<br>surówka z ogórka kiszzonego 200g<br>kompot 250g                                |
| Podwieczorek:          |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            | Pączek 100g (1-P76,3)                                                                                                                                                  |
| Kolacja:               | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta drobiowa z warzywami 200g (9)<br>rzodkiewka 100g<br>herbata 250g                          | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta drobiowa z warzywami 200g (9)<br>rzodkiewka 100g<br>herbata 250g                                   | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta drobiowa z warzywami 200g (9)<br>rzodkiewka 100g<br>herbata 250g                                   | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>pasta drobiowa z warzywami 200g (9)<br>rzodkiewka 100g<br>herbata 250g                         |
| Wartości odżywcze/doba | E:2165,28kcal/ B:100,98g/<br>T:83,57g / Kw.tł.nas:21,15g/<br>W:302,42g/W tym cukier:32,21g/<br>sól:3,56g / Bł:36,62g /                                                  | E:2128,88kcal/ B:97,02g/<br>T:77,59g / Kw.tł.nas:22,64g/<br>W:313,52g/W tym cukier:36,86g/<br>sól:3,29g / Bł:38,22g                                                  | E:1944,66kcal/ B:94,02g/<br>T:78,07g / Kw.tł.nas:22,79g/<br>W:258,32g/W tym cukier:29,73g/<br>sól;2,17g / Bł:45,26g /                                                      | E:2591,28kcal/ B:108,98g/<br>T:98,87g / Kw.tł.nas:28,75g/<br>W:366,92g/W tym cukier:55,91g/<br>sól:3,86g / Bł:38,12g /                                                 |

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

| 12.06.2025 czwartek    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poszczególne diety     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                    | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych                                                                                                                                 | Dieta na oddział dzieci i młodzieży                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie:             | Ryż na mleku 300g (7)<br>chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>jajko gotowane 50g (3)<br>papryka 100g<br>herbata 250g                                                               | Ryż na mleku 300g (7)<br>bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>jajko gotowane 50g (3)<br>papryka 100g<br>herbata 250g                                                                           | Ryż na mleku 300g (7)<br>chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>jajko gotowane 50g (3)<br>papryka 100g<br>herbata 250g                                                                     | Ryż na mleku 300g (7)<br>chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>jajko gotowane 50g (3)<br>papryka 100g<br>herbata 250g                                                               |
| II śniadanie:          | Kubuś sok 300g                                                                                                                                                                                                        | Kubuś sok 300g                                                                                                                                                                                                        | Kubuś sok 300g                                                                                                                                                                                                        | Kubuś sok 300g                                                                                                                                                                                                        |
| Obiad:                 | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12)<br>klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3)<br>kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1)<br>mizéria z ogórka ze śmietaną 200g (7)<br>herbata ziołowa 250g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12)<br>klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3)<br>kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1)<br>mizéria z ogórka ze śmietaną 200g (7)<br>herbata ziołowa 250g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12)<br>klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3)<br>kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1)<br>mizéria z ogórka ze śmietaną 200g (7)<br>herbata ziołowa 250g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12)<br>klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3)<br>kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1)<br>mizéria z ogórka ze śmietaną 200g (7)<br>herbata ziołowa 250g |
| Podwieczorek:          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja:               | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>polędwica sopocka drobiowa 50g (6)<br>sałatka jarzynowa 200g (3,7,9)<br>herbata 250g                                                          | Bułka pszenna 80g (1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>polędwica sopocka drobiowa 50g (6)<br>sałatka jarzynowa 200g (3,7,9)<br>herbata 250g                                                                      | Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>polędwica sopocka drobiowa 50g (6)<br>sałatka jarzynowa 200g (3,7,9)<br>herbata 250g                                                                | Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90)<br>masło extra 82% tł. 20g (7)<br>polędwica sopocka drobiowa 50g (6)<br>sałatka jarzynowa 200g (3,7,9)<br>herbata 250g                                                          |
| Wartości odżywcze/doba | E:2453,65kcal/ B:92,44g/<br>T:60,32g / Kw.tł.nas:15,17g/<br>W;404,15g/W tym cukier:96,91g/<br>sól;2,96g / Bł:46,36g                                                                                                   | E:2479,25kcal/ B:93,08g/<br>T:59,84g / Kw.tł.nas:15,01g/<br>W:413,75g /W tym cukier:99,31g/<br>sól:2,63g / Bł:47,96g /                                                                                                | E:2300,01kcal/ B:88,28g/<br>T:60,32g / Kw.tł.nas:15,01g/<br>W;366,55g/W tym cukier:77,23g/<br>sól;1,52g / Bł:55,00g /                                                                                                 | E:2528,65kcal/ B:93,04g/<br>T;61,82g / Kw.tł.nas:15,23g/<br>W:422,15g/W tym cukier:96,91g/<br>sól:2,95g / Bł:46,36g /                                                                                                 |

| WYKAZ ALERGENÓW |                         |                                                                                                                                                                      |                                                                               |
|-----------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| LP.             | KOD                     | NAZWA                                                                                                                                                                | SYMBOL                                                                        |
| 1.              | <b>Gluten</b>           | Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne                                       | <i>P67- owies<br/>P76-pszenica<br/>P86-zboża<br/>P90-żyto<br/>E1-jęczmień</i> |
| 2.              | <b>Skorupiaki</b>       | Skorupiaki i produkty pochodne                                                                                                                                       | <i>skorupiaki</i>                                                             |
| 3.              | <b>Jaja</b>             | Jaja i produkty pochodne                                                                                                                                             | <i>jaja</i>                                                                   |
| 4.              | <b>Ryby</b>             | Ryby i produkty pochodne                                                                                                                                             | <i>ryby</i>                                                                   |
| 5.              | <b>Orzeszki ziemne</b>  | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne                                                                                                                     | <i>orzeszki ziemne</i>                                                        |
| 6.              | <b>Soja</b>             | Soja i produkty pochodne                                                                                                                                             | <i>soja</i>                                                                   |
| 7.              | <b>Mleko</b>            | Mleko i produkty pochodne, łącznie z laktozą                                                                                                                         | <i>mleko</i>                                                                  |
| 8.              | <b>Orzechy</b>          | Migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe arachidowe, a także produkty pochodne | <i>orzechy</i>                                                                |
| 9.              | <b>Seler</b>            | Seler i produkty pochodne                                                                                                                                            | <i>seler</i>                                                                  |
| 10.             | <b>Gorczyca</b>         | Gorczyca i produkty pochodne                                                                                                                                         | <i>gorczyca</i>                                                               |
| 11.             | <b>Sezam</b>            | Nasiona sezamu i produkty pochodne                                                                                                                                   | <i>sezam</i>                                                                  |
| 12.             | <b>Dwutlenek siarki</b> | Dwutlenek siarki i siarczyny                                                                                                                                         | <i>dwutlenek siarki</i>                                                       |
| 13.             | <b>Łubin</b>            | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                            | <i>łubin</i>                                                                  |
| 14.             | <b>Mięczaki</b>         | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                         | <i>mięczaki</i>                                                               |

