JADŁOSPIS
01.12.2025 PONIEDZIAŁEK

Dieta	śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatkowy posiłek	Wartość odżywcza
PODSTAWOWA	Zupa mleczna 300ml **(zawiera pszenicę i mleko)** Kawa zbożowa a mleku 250ml (**zawiera pszenicę i mleko)** Chleb pszenny z masłem 80g **(zawiera pszenicę i mleko)** Hummus pomidorowy z ciecierzycy 80g Szynka gotowana 40g **(zawiera soję)** Sałata 10g Pomidor 60g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml **(zawiera seler)** Bigos z ziemniakami 350g	Zapiekanka z ryżu i jabłek ze śmietaną 200g **(zawiera mleko)**	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g **(zawiera pszenicę i mleko)** Polędwica drobiowa z warzywami 80g **(zawiera soję)** Pomidor 60g Sałata10g		KCAL: 2010 Tłuszcz: 70g w tym NKT: 22g Węglowodany: 284g Białko 83g Sól: 5g Błonnik: 26g
ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna 300ml **(zawiera pszenice i mleko)** Kawa zbożowa a mleku 250ml (**zawiera pszenicę i mleko)** Chleb pszenny z masłem 100g **(zawiera pszenicę i mleko)** Szynka gotowana 80g **(zawiera soję)** Ogórek 60g Sałata 10g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml **(zawiera seler)** Makaron spaghetti 200g **(zawiera pszenice i jaja)** Surówka z buraków 140g Woda 250ml	Zapiekanka z ryżu i jabłek ze śmietaną 200g **(zawiera mleko)**	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g **(zawiera pszenicę i mleko)** Polędwica drobiowa z warzywami 80g **(zawiera soję)** Pomidor 60g Sałata10g		KCAL: 2010 Tłuszcz: 62g w tym NKT: 22g Węglowodany: 294g Białko 90g Sól: 5g Błonnik: 23g
Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Zupa mleczna 300ml **(zawiera pszenice i mleko)** Kawa zbożowa a mleku 250ml (**zawiera pszenicę i mleko)** Chleb razowy IG z masłem 100g **(zawiera pszenicę i mleko)** Szynka gotowana 80g **(zawiera soję)** Ogórek 60g Sałata 10g	Chleb razowy IG z masłem 30g **(zawiera pszenicę i mleko)** Twaróg 40g **(zawiera mleko)** Pomidor 60g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml **(zawiera seler)** Makaron spaghetti 200g **(zawiera pszenice i jaja)** Surówka z buraków 140g Woda 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 100g **(zawiera pszenicę i mleko)** Polędwica drobiowa z warzywami 80g **(zawiera soję)** Pomidor 60g Sałata10g	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 30g (**zawiera pszenice i mleko)** Blok drobiowy 30g **(zawiera pszenice i soję)** Pomidor 60g Sałata 5g	KCAL: 1907 Tłuszcz: 55g w tym NKT: 15g Węglowodany: 295g Białko 89g Sól: 5g Błonnik: 37g
DZIECIĘCA	Zupa mleczna 300ml **(zawiera pszenice i mleko)** Kawa zbożowa a mleku 250ml (**zawiera pszenicę i mleko)** Chleb pszenny z masłem 100g **(zawiera pszenicę i mleko)** Szynka gotowana 80g	Jogurt owocowy 150g **(zawiera mleko)** Kakao na mleku250ml (**zawiera mleko**)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml **(zawiera seler)** Makaron spaghetti 200g **(zawiera pszenice i jaja)** Surówka z buraków 140g Woda 250ml	Zapiekanka z ryżu i jabłek ze śmietaną 200g **(zawiera mleko)**	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g **(zawiera pszenicę i mleko)** Polędwica drobiowa z warzywami 80g **(zawiera soję)** Pomidor 60g Sałata10g		KCAL: 2018 Tłuszcz: 69g w tym NKT: 32g Węglowodany: 285g Białko 82g

JADŁOSPIS
01.12.2025 PONIEDZIAŁEK

	(zawiera soję) Ogórek 60g Sałata 10g						Sól: 5g Błonnik: 27g
CIĄŻOWA (I,II,III TRYMESTR)	Zupa mleczna 300ml **(zawiera pszenice i mleko)** Kawa zbożowa a mleku 250ml (**zawiera pszenicę i mleko)** Chleb pszenny z masłem 100g **(zawiera pszenicę i mleko)** Szynka gotowana 80g **(zawiera soję)** Ogórek 60g Sałata 10g	Chleb razowy IG z masłem 30g **(zawiera pszenicę i mleko)** Twaróg 40g **(zawiera mleko)** Pomidor 60g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml **(zawiera seler)** Makaron spaghetti 200g **(zawiera pszenice i jaja)** Surówka z buraków 140g Woda 250ml	Zapiekanka z ryżu i jabłek ze śmietaną 200g **(zawiera mleko)**	Herbata 250ml Chleb pszenny z masłem 100g **(zawiera pszenicę i mleko)** Polędwica drobiowa z warzywami 80g **(zawiera soję)** Pomidor 60g Sałata10g	Herbata 250ml Chleb razowy IG z masłem 30g (**zawiera pszenice i mleko)** Blok drobiowy 30g **(zawiera pszenice i soję)** Pomidor 60g Sałata 5g	KCAL: 2121 Tłuszcz: 69g w tym NKT: 23g Węglowodany: 309g Białko 88g Sól: 5g Błonnik: 30g

Alergeny: Posiłki zawierają alergeny: 1-zboża zawierające gluten , 2-mleko krowie i pochodne, 3-jaja i pochodne, 4- ryby i pochodne, 5-soja i pochodne, 6-seler , 7- gorczyca, 8-sezam, 9-skorupiaki, 10-orzechy, 11-dwutlenek siarki i siarczyny, 12-łubin, 13- orzeszki ziemne, 14- mięczaki. Przyprawy mogą zaw.śladowe ilości glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.
W wędlinach, sałatkach rybnych i pasztetach, wg informacji od producenta, śladowo mogą wystąpić: gluten, mleko, jaja, ryby, soja, seler, gorczyca i sezam. Istnieje możliwość zmian w jadłospisie z przyczyn niezależnych od kuchni