

DATA

ŚNIADANIE 8.00

OBIAŁ 13.00

KOLACJA 17.00

PRZEKĄSKA 19.00

JADŁOSPIS DEKADOWY ODDZIAŁ SZPITALNY DDN PIEKOSZÓW
OD 01.04.2026 r. DO 10.04.2026 r.

DATA	ŚNIADANIE 8.00	OBIAŁ 13.00	KOLACJA 17.00	PRZEKĄSKA 19.00	
01.04 ŚRODA DIETA PODSTAWOWA	Chleb mieszane pszenno-żytnie 75g. Masło 10g. (82% tł) Herbata czarna b/c 250ml Kurczak gotowany 50g. Twaróg półtłusty 50g. Sałata zielona 20g. Ogórek kiszony 80g. Płatki owsiane na mleku 300ml.	Grochowa z ziemniakami 350ml. Kasza jęczmienna /sypko 200g. Gulasz wołowy 150g Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem 150g. Kompot owocowy b/c 250ml.	Chleb mieszane pszenno-żytnie 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60%tł) Herbata czarna b/c 250 ml. Schab pieczony 50g. Pomidor 100g.	Serek wiejski 200g.	Wartość energetyczna 2250kcal Białko: 130,01g; Tłuszcze: 85,21g. Kw.tł.nasy.: 35,12g. Węglowodany: 250,67g. Cukry: 52,68g. Błonnik: 30,41g. Sód: 6,0g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA, SOJA, ORZECH ZIEMNY	SELER, GLUTEN, ŁUBIN, SEZAM, ORZECH ZIEMNY, GORCZYCE, JAJA, SOJA	GLUTEN, MLEKO, SOJA	MLEKO	
DIETA LATWOSTRAWNA	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania (60% tł) 10g. Herbata czarna b/c Kurczak gotowany 50g. Sałata zielona 20g. Pomidor 80g. Płatki owsiane na mleku 300ml.	Jarzynowa 350ml. Kasza jęczmienna /sypka 200g. Mięso gotowane 100g. Brokuł gotowany 100g. Jabłko gotowane 1 szt. Kompot owocowy b/c 250ml.	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60%tł) 10g. Herbata czarna b/c 250 ml. Szynka z fileta z kurczaka 50g. Pomidor 100g.	Serek wiejski 200g.	Wartość energetyczna 2100 kcal Białko: 120,26g. Tłuszcze: 75,25g. Kw.tł.nasy.: 23,41g. Węglowodany: 245,54g. Cukry: 50,24g. Błonnik: 25,47g. Sód: 5,5g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER, GORCZYCA, SOJA, ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, SELER	GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
02.04 CZWARTEK DIETA PODSTAWOWA	Chleb mieszane pszenno-żytnie 75g.. Masło 10g. (89%tł) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml. Serek kremowy topiony 20g. Kiełbasa szynkowa 50g. Pomidor 100g.	Krupnik 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Kotlet drobiowy 100g. Surówka z marchewki i jabłka 150g. Kompot owocowy b/c 250ml	Piecz. mieszany pszenno -żytnie 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60%tł) Herbata czarna b/c 250ml Połędwica miodowa 50g. Sałata zielona 20g. Ogórek świeży 80g.	Jogurt owocowy 180g.	Wartość energetyczna 2150 kcal Białko: 120,24g. Tłuszcze: 78,28g. Kw.tł.nasy.: 32,35g.. Węglowodany: 245,78g. Cukry: 50,49g. Błonnik: 28,31g. Sód: 5,6g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, JAJA, SOJA, SELER, GORZECH ZIEMNY, GORCZYCA	GLUTEN, , SELER, SOJA, JAJA,	GLUTEN, MLEKO, JAJA, SOJA, ORZECH ZIEMNY,	MLEKO	
DIETA LATWOSTRAWNA	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania (60% tł) 10g. Herbata czarna b/c Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. Kurczak pieczony 50g. Pomidor 100g. Jogurt naturalny 180g.	Krupnik 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Filet gotowany 100g. Bukiet warzyw gotowany 100g. Jabłko gotowane 1.szt Kompot owocowy b/c 250ml.	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60%tł) Herbata czarna b/c 250 ml. Szynka z fileta z kurczaka 50g. Pomidor 100g.	Jogurt naturalny 180g.	Wartość energetyczna 2050kcal Białko: 115,47g. Tłuszcze: 72,22g. Kw.tł.nasy.: 28,31g. Węglowodany: 240,25g. Cukry: 48,36g. Błonnik: 24,46g. Sód: 5,3g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, JAJA, ,SOJA, SELER, ORZECH ZIEMNY, GORCZYCA	GLUTEN, SELER, SOJA,	GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	

DATA	ŚNIADANIE 8.00	OBIAD 13.00	KOLACJA 17.00	PRZEKĄSKA 19.00	
03.04 PIĄTEK DIETA PODSTAWOWA	Chleb mieszany pszenno-żytnie 75g. Masło 10g. (89%tł) Herbata czarna b/c 250ml. Pasta jajeczna 50g. Płatki jęczmienne na mleku 300ml. Sałata zielona 20g. Pomidor 80g.	Ryżanka 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Ryba pieczona 100g Surówka z kapusty kiszzonej ,marchewki jabłka 150g. Jabłko 1 szt. Kompot owocowy b/c 250ml.	Chleb mieszany pszenno-żytnie 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł). Herbata czarna b/c 250ml. Sałatka brokułowi 100g. Ser żółty 20g. Sałata zielona 30g.	Kefir 180g.	Wartość energetyczna 2200 kcal Białko: 125,25g. Tłuszcze: 80,64g. Kw.tł.nasy.: 33,21g. Węglowodany: 248,47g. Cukry: 51,24g. Błonnik: 29,51g. Sód: 5,8g.
ALERGENTY	SOJA, SELER, GLUTEN, MLEKO, JAJA,, ORZECH ZIEMNY,	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO, JAJA, RYBA	GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
DIETA LATWOSTRAWNA	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania (60% tł) 10g. Herbata czarna b/c Jajko 1szt. Płatki jęczmienne na mleku 300ml. Pomidor 100g.	Ryżanka 350ml. Ziemniaki gotowane 200mg. Ryba gotowana 100g. Włoszczyzna paski 100g Jabłko gotowane 1szt. Kompot owocowy b/c 250ml.	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł). Herbata czarna b/c 250ml. Sałatka brokułowi 100g. Ser żółty 20g. Sałata zielona 30g	Kefir 180g.	Wartość energetyczna 2150kcal Białko: 122,42 g. Tłuszcze: 78,26g. Kw.tł.nasy.: 32,23g.: Węglowodany: 248,44g. Cukry: 51,53g. Błonnik: 26,38g. Sód: 5,6g.
ALERGENTY	SOJA, GLUTEN, MLEKO, JAJA, ORZECH ZIEMNY,	GLUTEN, SELER, SOJA, JAJA ,RYBA	GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
04.04 SOBOTA DIETA PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 100g.. Masło 10g. (89%tł) Twaróg półtłusty 50g. Pomidor 100g. Płatki owsiane na mleku 300ml.	Jarzynowa 350ml. Fasolka po bretońsku 300ml. Pomarańcz 1 szt. Kompot owocowy b/c 250ml.	Chleb mieszany pszenno-żytnie 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60%tł) Herbata czarna b/c 250ml. Polędwica sopocka 60g. Sałata zielona 20g. Pomidor 80g.	Jogurt naturalny 180 g.	Wartość energetyczna 2100kcal Białko 118.82g. Tłuszcze: 75.54g. Kw.tł.nasy.: 30.42g. Węglowodany: 240,56g. Cukry: 48.23g. Błonnik: 27.38g. Sód: 5,50g.
ALERGENTY	SOJA, GLUTEN, MLEKO, , ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, MLEKO, SOJA, SELER	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
DIETA LATWOSTRAWNA	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania (60% tł) 10g. Herbata czarna b/c 250ml. Twaróg półtłusty 50g. Płatki owsiane na mleku 300ml. Pomidor 100g.	Jarzynowa 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Filet gotowany 90g. Buraczki gotowane 100g. Pomarańcz 1 szt. Kompot owocowy b/c 250ml.	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania (60% tł) 10g. Herbata czarna b/c 250ml. Polędwica sopocka 50g. Sałata zielona 20g. Pomidor 80g.	Jogurt naturalny 180g.	Wartość energetyczna 2000kcal Białko: 110.27g. Tłuszcze: 70.00g. Kw.tł.nasy.: 27.31g. Węglowodany: 235.26g. Cukry: 47.11g. Błonnik: 23.82g. Sód: 5,2g.
ALERGENTY	SOJA, GLUTEN, MLEKO, , ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, SOJA, SELER,	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO,	

DATA	ŚNIADANIE 8.00	OBIAD 13.00	KOLACJA 17.00	PRZEKĄSKA 19.00	
05,04 NIEDZIELA DIETA PODSTAWOWA	Chleb mieszaný pszenno- żytni 100g. Żurek 300ml. Kiełbasa śląska 50g. Jajko 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml.	Zacierka na rosół 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Udko pieczone 130g. Surówka z kapusty białej z jabłkiem i koperkiem 150g. Kompot owocowy b/c 250ml. Jabłko 1szt.	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100g. Tłuszcz do smarowania 10g.(60%tł) Herbata czarna b/c 250ml. Filet zapiekany 50g. Sałatka jarzynowa 50g. Pomidor 100g.	Serek wiejski 200g.	Wartość energetyczna 2300kcal Białko:132.08g. Tłuszcze:88.29g. Kw.tł.nasy.:36.24g. Węglowodany:255.09g. Cukry:54,27g. Błonnik:31.23g. Sód:6,2g.
ALERGENTY	SOJA, GLUTEN, MLEKO, ORZECH ZIEMNY ,JAJA	GLUTEN, , SOJA, SELER,	GLUTEN, MLEKO, SOJA, SELER ,JAJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
DIETA LATWOSTRAWNA	Chleb fitness 100g. Żurek 300ml. Kiełbasa śląska 50g. Jajko 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml.	Zacierka na rosół 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Udko gotowane 130g. Bukiet warzyw gotowany 150g. Kompot owocowy b/c 250ml. Jabłko 1szt.	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml. Filet zapiekany 50g. Sałatka jarzynowa 50g. Pomidor 100g.	Serek wiejski 200g.	Wartość energetyczna 2200kcal Białko:125.75g. Tłuszcze:80,32g. Kw.tł.nasy.:33.61g. Węglowodany:250.45g. Cukry:52.08g. Błonnik:27.71g. Sód:5,8g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY, JAJA	GLUTEN, SOJA, SELER,	GLUTEN, MLEKO, SOJA, JAJA, SELER, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
06,04 PONIEDZIAŁEK DIETA PODSTAWOWA	Chleb mieszaný pszenno- żytni 75g Masło 10g.(89%tł) Herbata czarna b/c 250ml. Kawa zbożowa na mleku 250ml. Szyńka włoska 50g. Pomidor 100g. Jogurt naturalny 180g.	Rosół z makaronem 350ml Ziemniaki gotowane 200g.. Kotlet pożarski 90g. Marchewka zasmażana 150g. Kompot owocowy b/c Jabłko 1szt.	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml Galareta wieprzowa 60g. Ogórek zielony 80g. Sałata zielona 20g.	Kefir 180g.	Wartość energetyczna 2200kcal Białko:124.24g. Tłuszcze:82.31g. Kw.tł.nasy.:34.41g. Węglowodany:248.35g. Cukry:51.21g. Błonnik:29.59g. Sód:5,9g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, ,JAJA, SELER	GLUTEN, MLEKO, SOJA, SELER	MLEKO	
DIETA LATWOSTRAWNA	Chleb fitness 100 g Tłuszcz do smarowania 10g.(60%tł) Herbata czarna b/c 250ml. Kawa zbożowa na mleku 250ml. Szyńka włoska 50g. Pomidor 100g. Jogurt naturalny 180g	Rosół z makaronem 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Pulpet gotowany drobiowy 90g. włoszczyzna paski 100g. Kompot owocowy b/c 250ml. Jabłko gotowane 1 szt.	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml. Galareta wieprzowa 50g. Ogórek zielony 80g. Sałata zielona 20g.	Kefir 180g.	Wartość energetyczna 2100kcal Białko:118.27g. Tłuszcze:75.48g. Kw.tł.nasy.:30.22g. Węglowodany:245.46g. Cukry:50,05g. Błonnik:25.81g. Sód:5,5g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMN	GLUTEN, MLEKO ,JAJA, SELER	GLUTEN, MLEKO, SOJA, SELER ,ORZECH ZIEMNY	MLEKO	

DATA	ŚNIADANIE 8.00	OBIAD 13.00	KOLACJA 17.00	PRZEKĄSKA 19.00	
07,04 WTOREK DIETA PODSTAWOWA	Chleb mieszaný pszenno- żytnie 100g. Masło 10g. (89% tł). Herbata czarna b/c 250ml. Szynka z gór 50g . Serek kremowy topiony 20g. Pomidor 100g. Płatki owsiane na mleku 300ml.	Zalewajka 350 ml. Kasza jęczmienna na sypko 200g. Gulasz wieprzowy 120g. Surówka wielowarzywna 150g. Kompot owocowy b/c 250ml. Jabłko 1szt.	Chleb mieszaný pszenno-żytnie 100g. Tłuszcz do smarowania 10g (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml Szynka z fileta kurczaka 50g. Sałata zielona 20g. Papryka czerwona 80g.	Jogurt naturalny 180g.	Wartość energetyczna 2350kcal Białko: 135.54g. Tłuszcze: 90.62g. Kw. tł. nasy.: 38.23g. Węglowodany: 260.26g. Cukry: 55.02g. Błonnik: 32.78g. Sód: 6,5g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, MLEKO, SELRER, SOJA, JAJA ZIEMNY	GLUTEN, MLEKO, RYBA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
DIETA LATWOSTRAWNA	Chleb fitness 100 g Masło 10g. (89%tł) Herbata czarna b/c 250ml. Filet gotowany 50g. Pomidor 100g. Płatki owsiane na mleku 300ml.	Koperkowa z ziemniakami 350ml. Kasza na sypko 200g. Szynka gotowana 90g. Brokuł gotowany 100g. Kompot owocowy b/c 250ml. Jabłko gotowane 1szt.	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml. Szynka z fileta z kurczaka 50g. Papryka czerwona 80g. Sałata zielona 20g.	Jogurt naturalny 180g.	Wartość energetyczna 2250kcal Białko: 128.22g. Tłuszcze: 82.42g. Kw. tł. nasy.: 34.31g. Węglowodany: 255.56g. Cukry: 54.12g. Błonnik: 28.82g. Sód: 5,9g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, SELER, SOJA	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
08.04 ŚRODA DIETA PODSTAWOWA	Chleb mieszaný pszenno- żytnie 100g. Masło 10g. (89%tł) . Herbata czarna b/c 250ml. Twarożek pułtusczy 50g . Kiełbasa krakowska 50g. Płatki jęczmienne na mleku 300ml, Sałata zielona 20g. Pomidor 80g.	Barszcz ukraiński 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Wątróbka duszona z cebulom 100g. Surówka z ogórków kiszonych ,marchewki 150g. Mandarynka 1szt. Kompot owocowy b/c 250ml.	Chleb mieszaný pszenno-żytnie 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60%tł). Herbata czarna b/c 250ml. Jajko 1szt , Pieczeń rzymska 50g. Sałata zielona 20g. Ogórek zielony 80g.	Serek wiejski 200g.	Wartość energetyczna 2200kcal Białko: 128.25g. Tłuszcze: 84.09g. Kw. tł. nasy.: 34.02g. Węglowodany: 250.31g. Cukry: 52.41g. Błonnik: 30.27g. Sód: 6,0g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, SELEE, SOJA	GLUTEN ,MLEKO, SOJA ,ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
DIETA LATWOSTRAWNA	Chleb fitness 100 g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60%tł) Herbata czarna b/c 250ml. Filet gotowany 50g. Pomidor 80g. Sałata zielona 20g. Płatki jęczmienne na mleku 300ml.	Buraczanka 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Wątróbka gotowana 100g. Włoszczyzna gotowana 150g. Kompot owocowy b/c 250ml. Mandarynka 1 szt.	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml. Jajko 1szt. Szynka z fileta z kurczaka 50g. Sałata zielona 20g. Pomidor 80g.	Serek wiejski 200g.	Wartość energetyczna 2050kcal Białko: 115.72g. Tłuszcze: 72.89g. Kw. tł. nasy.: 28.43g. Węglowodany: 240.51g. Cukry: 48.04g. Błonnik: 24.28g. Sód: 5,3g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, SOJA ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, , SOJA,	GLUTEN ,MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	

DATA	ŚNIADANIE 8.00	OBIAD 13.00	KOLACJA 17.00	PRZEKĄSKA 19.00	
09.04 CZWARTEK DIETA PODSTAWOWA	Chleb mieszany pszenno-żytnie 100g. Masło 10g. (89% tł) Herbata czarna b/c 250ml. Twarożek z rzodkiewką 50g. Kiełbasa szynkowa 50g. Kawa zbożowa na mleku 250ml. Pomidor 100g.	Pomidorowa z makaronem 350 ml. Ziemniaki gotowane 200g. Kotlet mielony 90g. Fasola szparagowa z wody 150g. Kompot owocowy b/c 250 ml. Jabłko 1 szt.	Chleb mieszany pszenno-żytnie 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml 50g Kurczak zapiekany 50g. Papryka czerwona 80g. Sałata zielona 20g.	Jogurt naturalny 180g.	Wartość energetyczna 2250kcal Białko: 130.24g. Tłuszcze: 86.61g. Kw. tł. nasy.: 35.28g. Węglowodany: 252.29g. Cukry: 53.03g. Błonnik: 30.87g. Sód: 6,18g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER, SOJA	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Chleb fitness 100 g Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml. Kiełbasa szynkowa 50g. Pomidor 80g. Sałata zielona 20g. Płatki jęczmienne na mleku 300ml.	Pomidorowa z makaronem 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Pulpet gotowany 90g. Fasola szparagowa z wody 150g. Kompot owocowy b/c 250ml. Jabłko gotowane 1 szt.	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml Kurczak zapiekany 50g. Sałata zielona 20g. Papryka czerwona 80g.	Jogurt naturalny 180g.	Wartość energetyczna 2150kcal Białko: 89.12g. Tłuszcze: 78.83g. Kw. tł. nasy.: 32.72g. Węglowodany: 248.54g. Cukry: 71.04g. Błonnik: 26.81g. Sód: 5,6g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, JAJA, SELER	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	
10.04 PIĄTEK DIETA PODSTAWOWA	Chleb mieszany pszenno-żytnie 75g. Masło 10g. (89% tł) Herbata czarna b/c 250ml. Ser żółty 50g. Pomidor 100g Kasza manna na mleku 300ml.	Ryżanka 350ml Ziemniaki gotowane 200g. Kotlet rybny pieczony 100g. Warzywa duszone 150g. Kompot owocowy b/c 250ml Jabłko 1 szt.	Chleb mieszany pszenno-żytnie 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml. Pasta rybna 50g. Sałata zielona 20g. Ogórek zielony 80g	Kefir 180g	Wartość energetyczna 2200kcal Białko: 122.24g. Tłuszcze: 80.27g. Kw. tł. nasy.: 33.41g. Węglowodany: 246.11g. Cukry: 50.01g. Błonnik: 28.81g. Sód: 5,8g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, SOJA, ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, SELER, SOJA, RYBA, JAJA	GLUTEN, MLEKO, ORZECH ZIEMNY, SOJA, RYBA	MLEKO	
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Chleb fitness 100 g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml. Ser żółty 50g. Pomidor 80g. Sałata zielona 20g. Kasza manna na mleku 300ml.	Ryżanka 350ml. Ziemniaki gotowane 200g. Ryba gotowana 100g Włoszczyzna paski gotowane 150g. Kompot owocowy b/c 250ml. Jabłko gotowane 1 szt.	Chleb fitness 100g. Tłuszcz do smarowania 10g. (60% tł) Herbata czarna b/c 250ml. Pasta rybna 50g. Sałata zielona 20g. Ogórek zielony 80g	Kefir 180g.	Wartość energetyczna 2100kcal Białko: 118.21g. Tłuszcze: 75.21g. Kw. tł. nasy.: 30.42g. Węglowodany: 245.24g. Cukry: 50.21g. Błonnik: 25.42g. Sód: 5,5g.
ALERGENTY	GLUTEN, MLEKO, ORZECH ZIEMNY	GLUTEN, SELER, SOJA	GLUTEN, MLEKO, SELER, SOJA, RYBA, ORZECH ZIEMNY	MLEKO	

Informujemy, że jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.