

MSWiA DEKADA PONIEDZIAŁEK 01.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	DIETA Z OGR. TŁUSZCZU D05	DIETA CUKRZYCOWA D03	DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	DIETA PŁYNNY D12	
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml Szynka od szwagra wieprzowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek 60g Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 250ml Szynka od szwagra wieprzowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 250ml Szynka od szwagra wieprzowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 250ml Szynka od szwagra wieprzowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Szynka od szwagra wieprzowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Ogórek 60g Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na mleku 250ml Szynka od szwagra wieprzowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Ryż na wywarze + mięso 500g zawiera seler Kawa zbożowa 250ml zawiera zawiera Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g.	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Mus owocowy 100ml	
OBIAD	Barszczyk biały z jajkiem i ziemniakami z majerankiem 350ml zawiera seler Pulpety drobiowe pieczone w sosie pieczeniowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny jaja Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej, marchwi, i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 350ml zawiera seler, gluten pszenny Pulpety drobiowe pieczone w sosie pieczeniowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłek 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 350ml zawiera seler, zawiera seler, gluten pszenny Pulpety drobiowe pieczone w sosie pieczeniowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłek 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Barszczyk biały z jajkiem i ziemniakami z majerankiem 350ml zawiera seler Pulpety drobiowe pieczone w sosie pieczeniowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej, marchwi, i cebuli z koperkiem i oliwą z oliwek 100g Surówka z buraczków i jabłek 50g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 350ml zawiera seler, gluten pszenny Pulpety drobiowe pieczone w sosie pieczeniowym 100g/60ml zawiera gluten pszenny, jaja Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłek 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa grysikowa+ mięso 500g zawiera seler, gluten pszenny Kompot wieloowocowy 250ml	
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Szynka sopocka wieprzowa 70g Twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Szynka sopocka wieprzowa 70g Twaróg 50g zawiera mleko Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Szynka sopocka wieprzowa 70g Twaróg 50g zawiera mleko Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Szynka sopocka wieprzowa 70g Twaróg 50g zawiera mleko Pomidor 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Szynka sopocka wieprzowa 70g Twaróg 50g zawiera mleko Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa +mięso 500g zawiera seler Herbata 250ml	
Podwieczorek	Smoothie malina – mango na maślanie 200ml zawiera mleko	Smoothie malina – mango na maślanie 200ml zawiera mleko	Smoothie malina – mango na maślanie 200ml zawiera mleko	Smoothie malina – mango na maślanie b/cukru 200ml zawiera mleko	Smoothie malina – mango na maślanie 200ml zawiera mleko	Smoothie malina – mango na maślanie 200ml zawiera mleko	
II kolacja	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Chleb graham 50g zawiera gluten pszenny, żytni , masło 10g zawiera mleko , szynka drobiowa 30g, ogórek 30g	Mus owocowy 100ml	Serek homogenizowany naturalny 200g zawiera mleko	
Wartości odżywcze	Kcal; 2365 Białko [g] 106,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany [g]313, Cukry [g] 45 Błonnik [g] 25 Sód [g] 1,6	Kcal; 2345 Białko [g] 105,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany [g]312, Cukry [g] 43 Błonnik [g] 23 Sód [g] 1,6	Kcal; 2345 Białko [g] 105,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany [g]312, Cukry [g] 43 Błonnik [g] 23 Sód [g] 1,6	Kcal; 2340 Białko [g] 105 Tłuszcz [g] 81, nkt [g] 26 Węglowodany [g]302 Cukry [g] 34 Błonnik [g] 30 Sód [g] 1,6	Kcal; 2345 Białko [g] 105,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany [g]312, Cukry [g] 43 Błonnik [g] 23 Sód [g] 1,6	Kcal; 1864 Białko [g] 97 Tłuszcz [g] 76, nkt [g] 19 Węglowodany [g]198 Cukry [g] 19 Błonnik [g] 19 Sód [g] 1,2	

MSWiA DEKADA WTOREK 02.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	DIETA Z OGR. TŁUSZCZU D05	DIETA CUKRZYCOWA D03	DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	DIETA PŁYNNNA D12
ŚNIADANIE	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Szynka z indyka 70g Ser żółty 30g zawiera mleko ogórek kiszony 60g Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Szynka z indyka 70g Pomidor b/skóry 60g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Szynka drobiowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Szynka z indyka 70g Ser żółty 30g zawiera mleko ogórek kiszony 60g Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Szynka z indyka 70g Pomidor b/skóry 60g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na wywarze + mięso 500g zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Arbuz bezpestkowy 150g	Arbuz bezpestkowy 150g	Arbuz bezpestkowy 150g	Arbuz bezpestkowy 150g	Arbuz bezpestkowy 150g	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa 350ml zawiera seler</p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z szynki 180g zawiera gluten pszenny Kasza gryczana gotowana 200g Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym 150g zawiera jaja, gorczycę</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350ml zawiera seler</p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z szynki 180g zawiera gluten pszenny Kasza kuskus gotowana 200g zawiera gluten pszenny Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350ml zawiera seler</p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z szynki 180g zawiera gluten pszenny Kasza kuskus gotowana 200g zawiera gluten pszenny Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350ml zawiera seler</p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z szynki 180g zawiera gluten pszenny Kasza gryczana gotowana 200g Surówka z czerwonej kapusty z sosem majonezowym 100g zawiera jaja, gorczycę Marchewka gotowana 50g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350ml zawiera seler</p> <p>Gulasz wieprzowy z mięsem duszonym z szynki 180g zawiera gluten pszenny Kasza kuskus gotowana 200g zawiera gluten pszenny Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa+ mięso 500g zawiera seler</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Pasta z fasoli czerwonej 80g zawiera jaja, gorczycę Szynka drobiowa 30g Ogórek 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Pasta z selera pieczonego 50g zawiera jaja, gorczycę Szynka drobiowa 70g Cukinia parowana 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Pasta z selera pieczonego 50g zawiera jaja, gorczycę Szynka drobiowa 70g Cukinia parowana 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Pasta z fasoli czerwonej 80g zawiera jaja, gorczycę Szynka drobiowa 30g Ogórek 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Pasta z selera pieczonego 50g zawiera jaja, gorczycę Szynka drobiowa 70g Cukinia parowana 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa+ mięso 500g zawiera seler</p> <p>Herbata 250ml</p>
podwieczorek	Kisiel z truskawkami 200g	Kisiel z truskawkami 200g	Kisiel z truskawkami 200g	Sok pomidorowy 200ml	Kisiel z truskawkami 200g	Kisiel z truskawkami 200g
II kolacja	Jogurt owocowy 150ml zawiera mleko	Jogurt owocowy 150ml zawiera mleko	Jogurt owocowy 150ml zawiera mleko	Chleb graham 50g zawiera gluten pszenny, żytni , masło 10g zawiera mleko , szynka wieprzowa 30g, sałata 5g	Jogurt owocowy 150ml zawiera mleko	Jogurt owocowy 150ml zawiera mleko
Wartości odżywcze	Kcal; 2391 Białko [g] 102 Tłuszcz [g] 83, nkt [g] 33 Węglowodany [g]323, Cukry [g] 39 Błonnik [g] 23 Sód [g] 1,7	Kcal; 2325 Białko [g] 100 Tłuszcz [g] 79, nkt [g] 31 Węglowodany [g]320, Cukry [g] 37 Błonnik [g] 21 Sód [g] 1,4	Kcal; 2325 Białko [g] 100 Tłuszcz [g] 79, nkt [g] 31 Węglowodany [g]320, Cukry [g] 37 Błonnik [g] 21 Sód [g] 1,4	Kcal; 2425 Białko [g] 97 Tłuszcz [g] 77, nkt [g] 32 Węglowodany [g]336 Cukry [g] 33 Błonnik [g] 25 Sód [g] 1,9	Kcal; 2325 Białko [g] 100 Tłuszcz [g] 79, nkt [g] 31 Węglowodany [g]320, Cukry [g] 37 Błonnik [g] 21 Sód [g] 1,4	Kcal; 1730 Białko [g] 90 Tłuszcz [g] 50, nkt [g] 22 Węglowodany [g]230 Cukry [g] 15 Błonnik [g] 19 Sód [g] 1,4

MSWiA DEKADA ŚRODA 03.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	DIETA Z OGR. TŁUSZCZU D05	DIETA CUKRZYCOWA D03	DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	DIETA PŁYNNA D12
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa wieprzowa30g Pasta z warzyw korzeniowych 80g zawiera jaja, gorczycę Rzodkiewki 60g Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa wieprzowa30g Pasta z warzyw korzeniowych 80g zawiera jaja, gorczycę Pomidor b/skóry 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa wieprzowa30g Pasta z warzyw korzeniowych 80g zawiera jaja, gorczycę Pomidor b/skóry 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Szynka dębowa wieprzowa30g Pasta z warzyw korzeniowych 80g zawiera jaja, gorczycę Rzodkiewki 60g Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250ml zawiera gluten</p> <p>Szynka dębowa wieprzowa30g Pasta z warzyw korzeniowych 80g zawiera jaja, gorczycę Pomidor b/skóry 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na wywarze + mięso 500g zawiera seler, gluten jęczmienny</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Ananas 150g	Ananas 150g	Ananas 150g	Ananas 150g	Ananas 150g	Mus owocowy 100ml
OBIAD	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml zawiera seler</p> <p>Pierogi leniwe gotowane 350g zawiera gluten pszenny, mleko Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Jabłko 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml zawiera seler</p> <p>Pierogi leniwe gotowane 350g zawiera gluten pszenny, mleko Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Jabłko pieczone z cynamonem 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml zawiera seler</p> <p>Pierogi leniwe gotowane 350g zawiera gluten pszenny, mleko Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Jabłko pieczone z cynamonem 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml zawiera seler</p> <p>Pierogi leniwe b/cukru z mąką pełnoziarnistą gotowane 350g zawiera gluten pszenny, mleko Polewa jogurtowa 80ml zawiera mleko Jabłko 150g Surówka z marchewki tartej z ananasek z oliwą z oliwek 50g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml zawiera seler</p> <p>Pierogi leniwe gotowane 350g zawiera gluten pszenny, mleko Polewa jogurtowo - owocowa 80ml zawiera mleko Jabłko pieczone z cynamonem 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Barszcz czerwony + mięso 500g zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Twarożek z koperkiem 50g zawiera mleko Szynka wieprzowa gotowana70g papryka 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Twarożek z koperkiem 50g zawiera mleko Szynka wieprzowa gotowana70g Brokuł parowany 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Twarożek z koperkiem 50g zawiera mleko Szynka wieprzowa gotowana70g Brokuł parowany 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Twarożek z koperkiem 50g zawiera mleko Szynka wieprzowa gotowana70g papryka 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Twarożek z koperkiem 50g zawiera mleko Szynka wieprzowa gotowana70g Brokuł parowany 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Zupa ryżowa + mięso 500g zawiera seler</p> <p>Herbata 250ml</p>
podwieczorek	Budyń śmietankowy na mleku 200g	Budyń śmietankowy na mleku 200g	Budyń śmietankowy na mleku 200g	Kefir 150g zawiera mleko	Budyń śmietankowy na mleku 200g	Budyń śmietankowy na mleku 200g
II kolacja	Kefir 150g zawiera mleko	Kefir 150g zawiera mleko	Kefir 150g zawiera mleko	Chleb graham 50g zawiera gluten pszenny, żytni , masło 10g zawiera mleko , ser żółty 30g zawiera mleko , pomidor 30g	Kefir 150g zawiera mleko	Kefir 150g zawiera mleko
Wartości odżywcze	Kcal; 2378 Białko [g] 97 Tłuszcz [g] 88, nkt [g] 41 Węglowodany [g]300, Cukry [g] 38 Błonnik [g] 25 Sód [g] 1,6	Kcal; 2254 Białko [g] 95 Tłuszcz [g] 74 nkt [g] 35 Węglowodany [g]302, Cukry [g] 34 Błonnik [g] 22 Sód [g] 1,3	Kcal; 2254 Białko [g] 95 Tłuszcz [g] 74, nkt [g] 35 Węglowodany [g]302, Cukry [g] 34 Błonnik [g] 22 Sód [g] 1,3	Kcal; 2397 Białko [g] 100 Tłuszcz [g] 85, nkt [g] 36 Węglowodany [g]308 Cukry [g] 38 Błonnik [g] 28 Sód [g] 1,8	Kcal; 2378 Białko [g] 98 Tłuszcz [g] 88, nkt [g] 41 Węglowodany [g]310, Cukry [g] 38 Błonnik [g] 25 Sód [g] 1,6	Kcal; 1754 Białko [g] 85 Tłuszcz [g] 50, nkt [g] 15 Węglowodany [g]241 Cukry [g] 29 Błonnik [g] 19 Sód [g] 1,3

MSWiA DEKADA CZWARTEK 04.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	DIETA Z OGR. TŁUSZCZU D05	DIETA CUKRZYCOWA D03	DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	DIETA PŁYNNĄ D12	
ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150ml zawiera mleko Szynka drobiowa 30g Pasta z tuńczyka, marchewki z koperkiem 80g zawiera ryby, jaja, gorczycę Ogórek 60g Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Jogurt naturalny 150ml zawiera mleko Szynka drobiowa 30g Pasta z tuńczyka i marchewki z koperkiem 80g zawiera ryby, jaja, gorczycę Sałata 20g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Jogurt naturalny 150ml zawiera mleko Szynka drobiowa 30g Pasta z tuńczyka i marchewki z koperkiem 80g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Jogurt naturalny 150ml zawiera mleko Szynka drobiowa 30g Pasta z tuńczyka i marchewki z koperkiem 80g Ogórek 60g Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Jogurt naturalny 150ml zawiera mleko Szynka drobiowa 30g Pasta z tuńczyka i marchewki z koperkiem 80g Ogórek 60g Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Jogurt naturalny 150ml zawiera mleko Szynka drobiowa 30g Pasta z tuńczyka i marchewki z koperkiem 80g zawiera ryby, jaja, gorczycę Sałata 20g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Płatki owsiane na wywarze + mięso 500g zawiera seler, gluten z owsa Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Kiwi 1szt.	Banan 1szt.	Sok owocowy 200ml	
OBIAD	Krem z cukinii z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 350ml zawiera gluten pszenney, seler Szynka pieczona w kawałku 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Krem z cukinii z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 350ml zawiera gluten pszenney, seler Szynka pieczona w kawałku 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków gotowanych i oliwy extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Krem z cukinii z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 350ml zawiera gluten pszenney, seler Pieczeń Szynka pieczona w kawałku 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z gotowanych i oliwy extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Krem z cukinii z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 350ml zawiera gluten pszenney, seler Szynka pieczona w kawałku 100g Surówka z buraczków z dodatkiem jabłka i oliwy extra virgin 100g Kalafior gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	Krem z cukinii z grzankami na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną 350ml zawiera gluten pszenney, seler Szynka pieczona w kawałku 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków gotowanych i oliwy extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Krem z cukinii + mięso 500g zawiera seler Kompot wieloowocowy 250ml	
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 15g zawiera mleko Pieczeń drobiowa z indyka 70g zawiera gluten pszenney Ser żółty 30g zawiera mleko Pomidor 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Pieczeń drobiowa z indyka 70g zawiera gluten pszenney Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Pieczeń drobiowa z indyka 70g zawiera gluten pszenney Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Herbata 250ml	Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 15g zawiera mleko Pieczeń drobiowa z indyka 70g zawiera gluten pszenney Ser żółty 30g zawiera mleko Pomidor 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Pieczeń drobiowa z indyka 70g zawiera gluten pszenney Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Herbata 250ml	Zupa grysikowa + mięso 500g zawiera seler, gluten pszenney Herbata 250ml	
podwieczerek	Kaszka mleczna 200g zawiera gluten pszenney, mleko	Kaszka mleczna 200g zawiera gluten pszenney, mleko	Kaszka mleczna 200g zawiera gluten pszenney, mleko	Sok pomidorowy 200ml	Kaszka mleczna 200g zawiera gluten pszenney, mleko	Kaszka mleczna 200g zawiera gluten pszenney, mleko	
II kolacja	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Chleb graham 50g zawiera gluten pszenney, żytni , masło 10g zawiera mleko , Szynka sopocka wieprzowa 30g, sałata 5g	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 200ml	
Wartości odżywcze	Kcal; 2379 Białko [g] 103,3 Tłuszcz [g] 79,2, nkt [g] 33 Węglowodany [g]314, Cukry [g] 32 Błonnik [g] 24 Sód [g] 1,5	Kcal; 2351 Białko [g] 101,3 Tłuszcz [g] 77,2, nkt [g] 31 Węglowodany [g]313, Cukry [g] 30 Błonnik [g] 24 Sód [g] 1,5	Kcal; 2351 Białko [g] 101,3 Tłuszcz [g] 77,2, nkt [g] 31 Węglowodany [g]313, Cukry [g] 30 Błonnik [g] 24 Sód [g] 1,5	Kcal; 2435 Białko [g] 106 Tłuszcz [g] 79, nkt [g] 36 Węglowodany [g]325, Cukry [g] 29 Błonnik [g] 24 Sód [g] 4,7	Kcal; 2351 Białko [g] 101,3 Tłuszcz [g] 77,2, nkt [g] 31 Węglowodany [g]313, Cukry [g] 30 Błonnik [g] 24 Sód [g] 1,5	Kcal; 1721 Białko [g] 86 Tłuszcz [g] 49, nkt [g] 15 Węglowodany [g]234 Cukry [g] 22 Błonnik [g] 24 Sód [g] 1,4	

MSWiA DEKADA PIATEK 05.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	DIETA Z OGR. TŁUSZCZU D05	DIETA CUKRZYCOWA D03	DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	DIETA PŁYNNĄ D12
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 250ml Pasta z jaj z majonezem 80g zawiera jaja, gorczycę Szynka z indyka 30g Ogórek kiszony 60g Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Kasza jaglana na mleku 250ml Pasta z białek jaja i koperku 80g zawiera jaja Szynka z indyka 30g brokuły parowane 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenenny Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Kasza jaglana na mleku 250ml Pasta z białek jaja i koperku 80g zawiera jaja Szynka z indyka 30g brokuły parowane 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenenny Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Pasta z jaj z majonezem 80g zawiera jaja, gorczycę Szynka z indyka 30g Ogórek kiszony 60g Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Kasza jaglana na mleku 250ml Pasta z białek jaja i koperku 80g zawiera jaja Szynka z indyka 30g brokuły parowane 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenenny Masło 15g zawiera mleko Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml	Kasza jaglana na wywarze + mięso 500g zawiera seler Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Truskawki 150g	Mus z przecieranych truskawek 150g	Mus z przecieranych truskawek 150g	Truskawki 150g	Mus z przecieranych truskawek 150g	Mus z przecieranych truskawek 150g
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml zawiera seler Ryba – dorsz, panierowana w bułce tartej, smażona 130g zawiera gluten pszenenny, jaja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszony z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa dyniowa 350ml zawiera seler Pulpet rybny z dorsza w sosie koperkowym 130g/60ml zawiera ryby, gluten pszenenny, jaja Ziemniaki gotowane 200g Szpinak gotowany 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa dyniowa 350ml zawiera seler Pulpet rybny dorsza w sosie koperkowym 130g/60ml zawiera ryby, gluten pszenenny, jaja Ziemniaki gotowane 200g Szpinak gotowany 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa dyniowa 350ml zawiera seler Pulpet rybny dorsza w sosie koperkowym 130g/60ml zawiera ryby, gluten pszenenny, jaja Ziemniaki 150g Surówka z kapusty kiszony z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 100g Szpinak gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa dyniowa 350ml zawiera seler Pulpet rybny z dorsza w sosie koperkowym 130g/60ml zawiera ryby, gluten pszenenny, jaja Ziemniaki gotowane 200g Szpinak gotowany 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa dyniowa + mięso 500g zawiera seler Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Paszтет pieczony z indyka 30g zawiera gluten pszenenny Sałatka makaronowa z kurczakiem, fasolą czerwoną, ogórkiem i pomidorem 120g zawiera gluten pszenenny, jaja, gorczycę Ogórek 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenenny Masło 15g zawiera mleko Szynka dębowa wieprzowa 30g Sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i mixem sałat 120g zawiera gluten pszenenny, jaja, gorczycę Buraczki w plasterkach gotowane 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenenny Masło 15g zawiera mleko Szynka dębowa wieprzowa 30g Sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i mixem sałat 120g zawiera gluten pszenenny, jaja, gorczycę Buraczki w plasterkach gotowane 60g Herbata 250ml	Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Paszтет pieczony z indyka 30g zawiera gluten pszenenny Sałatka makaronowa z kurczakiem, fasolą czerwoną, ogórkiem i pomidorem 120g Ogórek 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenenny Masło 15g zawiera mleko Szynka dębowa wieprzowa 30g Sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i mixem sałat 120g zawiera gluten pszenenny, jaja, gorczycę Buraczki w plasterkach gotowane 60g Herbata 250ml	Zupa grysikowa + mięso 500g zawiera seler, gluten pszenenny Herbata 250ml
podwieczorek	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Orzechy włoskie 30g	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
II kolacja	Serek homogenizowany naturalny 200g zawiera mleko	Serek homogenizowany naturalny 200g zawiera mleko	Serek homogenizowany naturalny 200g zawiera mleko	Chleb graham 50g zawiera gluten pszenenny, żytni , masło 10g zawiera mleko , szynka wiejska 30g, pomidor 30g	Serek homogenizowany naturalny 200g zawiera mleko	Serek homogenizowany naturalny 200g zawiera mleko
Wartości odżywcze	Kcal; 2513 Białko [g] 111,5 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany [g] 334, Cukry [g] 40 Błonnik [g] 29 Sód [g] 1,8	Kcal; 2458 Białko [g] 106,5 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany [g] 332, Cukry [g] 39 Błonnik [g] 23 Sód [g] 1,5	Kcal; 2458 Białko [g] 106,5 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany [g] 332, Cukry [g] 39 Błonnik [g] 23 Sód [g] 1,5	Kcal; 2473 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 82, nkt [g] 32 Węglowodany [g] 325 Cukry [g] 30 Błonnik [g] 32 Sód [g] 1,9	Kcal; 2458 Białko [g] 106,5 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany [g] 332, Cukry [g] 39 Błonnik [g] 23 Sód [g] 1,5	Kcal; 1809 Białko [g] 96 Tłuszcz [g] 41, nkt [g] 18 Węglowodany [g] 264 Cukry [g] 21 Błonnik [g] 19 Sód [g] 1,3

MSWiA DEKADA SOBOTA 06.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	DIETA Z OGR. TŁUSZCZU D05	DIETA CUKRZYCOWA D03	DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	DIETA PŁYNNA D12
ŚNIADANIE	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Pasta z zielonego groszku 80g zawiera jaja, gorczycę</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 30g zawiera gluten pszenny rzodkiewki 60g</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni</p> <p>Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Pasta z kalafiora 50g zawiera jaja, gorczycę</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 70g zawiera gluten pszenny</p> <p>Salata 20g</p> <p>Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny</p> <p>Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Pasta z kalafiora 50g zawiera jaja, gorczycę</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 70g zawiera gluten pszenny</p> <p>Salata 20g</p> <p>Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny</p> <p>Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Pasta z zielonego groszku 80g zawiera jaja, gorczycę</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 30g zawiera gluten pszenny rzodkiewki 60g</p> <p>Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni</p> <p>Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Pasta z kalafiora 50g zawiera jaja, gorczycę</p> <p>Pieczeń drobiowa z indyka 70g zawiera gluten pszenny</p> <p>Salata 20g</p> <p>Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny</p> <p>Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna drobna na wywarze+ mięso 500g zawiera seler, gluten z jęczmienia</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</p> <p>Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Arbuz bezpestkowy 150g	Arbuz bezpestkowy 150g	Arbuz bezpestkowy 150g	Arbuz bezpestkowy 150g	Arbuz bezpestkowy 150g	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 350ml zawiera seler</p> <p>Risotto z mięsem mielonym z indyka duszonym, cukinią i pomidorami 350g</p> <p>Surówka z kapustą białą, marchewką, porem z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 350ml zawiera seler</p> <p>Risotto z mięsem mielonym z indyka duszonym, cukinią i pomidorami 350g</p> <p>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 350ml zawiera seler</p> <p>Risotto z mięsem mielonym z indyka duszonym, cukinią i pomidorami 350g</p> <p>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 350ml zawiera seler</p> <p>Risotto z ryżu brązowego mięsem mielonym z indyka duszonym, cukinią i pomidorami 350g</p> <p>Surówka z kapustą białą, marchewką, porem z oliwą z oliwek 100g</p> <p>Marchewka gotowana 50g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 350ml zawiera seler</p> <p>Risotto z mięsem mielonym z indyka duszonym, cukinią i pomidorami 350g</p> <p>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa na wywarze + mięso 500g zawiera seler</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni</p> <p>Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Twarożek 80g zawiera mleko</p> <p>Szynka sopocka wieprzowa 30g</p> <p>pomidor 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny</p> <p>Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Twarożek 80g zawiera mleko</p> <p>Szynka sopocka wieprzowa 30g</p> <p>Pomidor b/skóry 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny</p> <p>Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Szynka sopocka wieprzowa 30g</p> <p>Twarożek 80g zawiera mleko</p> <p>Pomidor b/skóry 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni</p> <p>Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Twarożek 80g zawiera mleko</p> <p>Szynka sopocka wieprzowa 30g</p> <p>pomidor 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny</p> <p>Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Twarożek 80g zawiera mleko</p> <p>Szynka sopocka wieprzowa 30g</p> <p>Pomidor b/skóry 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa+ mięso 500g zawiera seler,, gluten pszenny</p> <p>Herbata 250ml</p>
podwieczorek	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy b/cukru 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml	Kisiel truskawkowy 200ml
II kolacja	Serek homogenizowany waniliowy 200g zawiera mleko	Serek homogenizowany waniliowy 200g zawiera mleko	Serek homogenizowany waniliowy 200g zawiera mleko	Chleb graham 50g zawiera gluten pszenny, żytni , masło 10g zawiera mleko , szynka wieprzowa 30g, ogórek 30g	Serek homogenizowany waniliowy 200g zawiera mleko	Serek homogenizowany waniliowy 200g zawiera mleko
Wartości odżywcze	Kcal; 2330 Białko [g] 95 Tłuszcz [g] 79, nkt [g] 29 Węglowodany [g]319, Cukry [g] 36 Błonnik [g] 25 Sód [g] 1,4	Kcal; 2206 Białko [g] 90,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany [g]311, Cukry [g] 30 Błonnik [g] 22 Sód [g] 1,2	Kcal; 2206 Białko [g] 90,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany [g]311, Cukry [g] 30 Błonnik [g] 22 Sód [g] 1,2	Kcal; 2397 Białko [g] 95 Tłuszcz [g] 82, nkt [g] 30 Węglowodany [g]320 Cukry [g] 24 Błonnik [g] 29 Sód [g], 1,6	Kcal; 2206 Białko [g] 90,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany [g]311, Cukry [g] 30 Błonnik [g] 22 Sód [g] 1,2	Kcal; 1620 Białko [g] 85 Tłuszcz [g] 48, nkt [g] 16 Węglowodany [g]212 Cukry [g] 28 Błonnik [g] 18 Sód [g] 1,1

MSWiA DEKADA NIEDZIELA 07.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	DIETA Z OGR. TŁUSZCZU D05	DIETA CUKRZYCOWA D03	DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	DIETA PŁYNNA D12
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 250ml zawiera gluten</p> <p>Szynka pieczona z indyka 70g Ser żółty 30g zawiera mleko ogórek 60g Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250ml zawiera gluten</p> <p>Szynka pieczona z indyka 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko marchewka gotowana 60g Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250ml zawiera gluten</p> <p>Szynka pieczona z indyka 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko marchewka gotowana 60g Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko herbata 350ml</p>	<p>Szynka pieczona z indyka 70g Ser żółty 30g zawiera mleko ogórek 60g Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko herbata 350ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250ml zawiera gluten</p> <p>Szynka pieczona z indyka 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko marchewka gotowana 60g Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na wywarze + mięso 500g zawiera seler, gluten</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Mus owocowy 100ml
OBIAD	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 350ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Schab pieczony w sosie ziołowym 100g/60g zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty z marchewką 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Schab pieczony w sosie ziołowym 100g/60g zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Schab pieczony w sosie ziołowym 100g/60g zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 350ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Schab pieczony w sosie ziołowym 100g/60g zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 150g Surówka z czerwonej kapusty z marchewką 100g Buraczki na ciepło 50g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 350ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Schab pieczony w sosie ziołowym 100g/60g zawiera gluten pszenny Ziemniaki gotowane 200g Buraczki na ciepło 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Rosół drobiowy + mięso 500g zawiera seler</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Twaróg 80g zawiera mleko Szynka z indyka 30g Pomidor 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Twaróg 80g zawiera mleko Szynka z indyka 30g sałata 20g</p> <p>Herbata 400 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Twaróg 80g zawiera mleko Szynka z indyka 30g sałata 20g</p> <p>Herbata 400 ml</p>	<p>Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko Twaróg 80g zawiera mleko Szynka z indyka 30g pomidor 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko Twaróg 80g zawiera mleko Szynka z indyka 30g sałata 20g</p> <p>Herbata 400 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa + mięso 500g zawiera seler</p> <p>Herbata 250ml</p>
podwieczerek	Herbatniki 30g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja	Herbatniki 30g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja	Herbatniki 30g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja	Sok pomidorowy 150g	Herbatniki 30g zawiera gluten pszenny, mleko, jaja	Sok pomidorowy 200ml
II kolacja	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko	Chleb graham 50g zawiera gluten pszenny, żytni, masło 10g zawiera mleko, Szynka sopocka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 30g	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2417 Białko [g] 102 Tłuszcz [g] 85, nkt [g] 33 Węglowodany [g] 310, Cukry [g] 34 Błonnik [g] 28 Sód [g] 1,7</p>	<p>Kcal; 2355 Białko [g] 102 Tłuszcz [g] 86, nkt [g] 31 Węglowodany [g] 301, Cukry [g] 30 Błonnik [g] 26 Sód [g] 1,5</p>	<p>Kcal; 2355 Białko [g] 102 Tłuszcz [g] 86, nkt [g] 31 Węglowodany [g] 301, Cukry [g] 30 Błonnik [g] 26 Sód [g] 1,5</p>	<p>Kcal; 2463 Białko [g] 106 Tłuszcz [g] 79, nkt [g] 29 Węglowodany [g] 332, Cukry [g] 28 Błonnik [g] 30 Sód [g] 1,9</p>	<p>Kcal; 2355 Białko [g] 102 Tłuszcz [g] 86, nkt [g] 31 Węglowodany [g] 301, Cukry [g] 30 Błonnik [g] 26 Sód [g] 1,5</p>	<p>Kcal; 1765 Białko [g] 90 Tłuszcz [g] 53, nkt [g] 21 Węglowodany [g] 232 Cukry [g] 30 Błonnik [g] 20 Sód [g] 1,3</p>

MSWiA DEKADA PONIEDZIAŁEK 08.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	DIETA Z OGR. TŁUSZCZU D05	DIETA CUKRZYCOWA D03	DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	DIETA PŁYNNNA D12
ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 200g zawiera mleko Jajko gotowane kl. L – 2szt. Szynka wieprzowa 30g Ogórek kiszony 60g Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Jogurt naturalny 200g zawiera Pasta z białek jaja 80g Szynka wieprzowa 30g Marchewka gotowana 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Jogurt naturalny 200g zawiera Pasta z białek jaja 80g Szynka wieprzowa 30g Marchewka gotowana 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Jogurt naturalny 200g zawiera Jajko gotowane kl. L – 2szt. Szynka wieprzowa 30g a brokułowa 80g zawiera jaja, gorczycę Szynka wieprzowa 30g Ogórek kiszony 60g Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Jogurt naturalny 200g zawiera Pasta z białek jaja 80g Szynka wieprzowa 30g Marchewka gotowana 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na wywarze + mięso 500g zawiera seler, gluten jęczmienny Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Kiwi 1szt.	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Kiwi 1szt.	Banan 1szt.	Sok owocowy 200ml
OBIAD	Zupa krem z pieczonego brokuła z na wywarze jarzynowym, zabelana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 350ml zawiera seler Sos meksykański z mięsem wieprzowym mielonym pieczonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 180g zawiera gluten pszenney Ryż paraboliczny gotowany 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z l tł. 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krem z pieczonego brokuła na wywarze jarzynowym, zabelana mlekiem roślinnym 350ml zawiera seler Sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym pieczonym, cukinią 180g zawiera gluten pszenney Ryż paraboliczny gotowany 200g 150g Szpinak gotowany 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krem z pieczonego brokuła na wywarze jarzynowym, zabelana mlekiem roślinnym, 350ml zawiera seler Sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym pieczonym i cukinią 180g zawiera gluten pszenney Ryż paraboliczny gotowany 200g Szpinak gotowany 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krem z pieczonego brokuła z na wywarze jarzynowym, zabelana mlekiem roślinnym, posypana pestkami dyni 350ml zawiera seler Sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym pieczonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 180g zawiera gluten pszenney Ryż brązowy gotowany 150g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z l tł. 100g Szpinak gotowany 50g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krem z pieczonego brokuła na wywarze jarzynowym, zabelana mlekiem roślinnym 350ml zawiera seler Sos meksykański z mięsem mielonym wieprzowym pieczonym, cukinią 180g zawiera gluten pszenney Ryż paraboliczny gotowany 200g 150g Szpinak gotowany 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krem z brokuła + mięso 500g zawiera seler Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 15g zawiera mleko Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Szynka dębowa wieprzowa 70g wieprzowa 70g Pomidor 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Szynka dębowa wieprzowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Szynka dębowa wieprzowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Herbata 250ml	Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenney, żytni Masło 15g zawiera mleko Szynka dębowa wieprzowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor 60g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenney Masło 15g zawiera mleko Szynka dębowa wieprzowa 70g Serek kanapkowy 50g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Herbata 250ml	Zupa grysikowa+ mięso 500g zawiera seler Herbata 250ml
podwieczorek	Kaszka mleczna z musem malinowym 200ml zawiera mleko, gluten pszenney	Kaszka mleczna z musem malinowym 200ml zawiera mleko, gluten pszenney	Kaszka mleczna z musem malinowym 200ml zawiera mleko, gluten pszenney	Sałatka z winogretem, sałatą pomidorem i ogórkiem 150g	Kaszka mleczna z musem malinowym 200ml zawiera mleko, gluten pszenney	Kaszka mleczna z musem malinowym 200ml zawiera mleko, gluten pszenney
II kolacja	Kefir 150ml zawiera mleko	Kefir 150ml zawiera mleko	Kefir 150ml zawiera mleko	Chleb graham 50g zawiera gluten pszenney, żytni , masło 10g zawiera mleko , twaróg 30g zawiera mleko , ogórek 30g	Kefir 150ml zawiera mleko	Kefir 150ml zawiera mleko
Wartości odżywcze	Kcal; 2472 Białko [g] 102 Tłuszcz [g] 87, nkt [g] 33 Węglowodany [g] 324, Cukry [g] 36 Błonnik [g] 30 Sód [g] 1,6	Kcal; 2368 Białko [g] 100 Tłuszcz [g] 80, nkt [g] 31 Węglowodany [g] 316, Cukry [g] 32 Błonnik [g] 27 Sód [g] 1,4	Kcal; 2368 Białko [g] 100 Tłuszcz [g] 80, nkt [g] 31 Węglowodany [g] 316, Cukry [g] 32 Błonnik [g] 27 Sód [g] 1,4	Kcal; 2498 Białko [g] 108 Tłuszcz [g] 82, nkt [g] 34 Węglowodany [g] 332 Cukry [g] 40 Błonnik [g] 32 Sód [g] 4,7	Kcal; 2368 Białko [g] 100 Tłuszcz [g] 80, nkt [g] 31 Węglowodany [g] 316, Cukry [g] 32 Błonnik [g] 27 Sód [g] 1,4	Kcal; 1858 Białko [g] 92 Tłuszcz [g] 50, nkt [g] 18 Węglowodany [g] 260 Cukry [g] 14 Błonnik [g] 18 Sód [g] 1,2

MSWiA DEKADA WTOREK 09.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	DIETA Z OGR. TŁUSZCZU D05	DIETA CUKRZYCOWA D03	DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	DIETA PŁYNNNA D12
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 250ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Parówki z indyka 120g/2szt. Ser żółty 30g zawiera mleko Ketchup 20g papryka 60g Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 250ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Parówki z indyka 120g/2szt. Szynka wieprzowa 30g Ketchup 20g Kalafior parowany 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 250ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Parówki z indyka 120g/2szt. Ketchup 20g Szynka wieprzowa 30g Kalafior parowany 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Parówki z indyka 120g/2szt. Ketchup 20g Ser żółty 30g zawiera mleko papryka 60g Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 250ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Parówki z indyka 120g/2szt. Szynka wieprzowa 30g Ketchup 20g Kalafior parowany 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 250ml zawiera gluten pszenny</p> <p>Parówki z indyka 120g/2szt. Szynka wieprzowa 30g Ketchup 20g Kalafior parowany 60g Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kawa zbożowa 250ml zawiera gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Truskawki 150g	Mus z przecieranych truskawek 150g	Mus z przecieranych truskawek 150g	Truskawki 150g	Mus z przecieranych truskawek 150g	Mus z przecieranych truskawek 150g
OBIAD	<p>Kapuśniak z młodej kapusty na wywarze jarzynowym z ziemniakami i natką pietruszki 350ml zawiera seler</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 180g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 350ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Udko z kurczaka gotowane b/skóry 180g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z jogurtem 150 zawiera mleko</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 350ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Udko z kurczaka gotowane b/skóry 180g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z jogurtem 150 zawiera mleko</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Kapuśniak z młodej kapusty na wywarze jarzynowym z ziemniakami i natką pietruszki 350ml zawiera seler</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 180g Ziemniaki 150g Fasolka szparagowa 100g Sałata z jogurtem 50g zawiera mleko</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem nitki z natką pietruszki 350ml zawiera seler, gluten pszenny</p> <p>Udko z kurczaka gotowane b/skóry 180g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z jogurtem 150 zawiera mleko</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa + mięso 500g zawiera seler</p> <p>Herbata 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło15gzawiera mleko Szynka od szwagra wieprzowa 30g Twarożek z koperkiem 80g zawiera mleko Pomidor 60g Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło15gzawiera mleko Szynka od szwagra wieprzowa 30g Twarożek z koperkiem 80g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło15g zawiera mleko Twarożek z koperkiem 80g zawiera mleko Szynka od szwagra wieprzowa 30g Pomidor b/skóry 60g Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło15gzawiera mleko Szynka od szwagra wieprzowa 30g Twarożek z koperkiem 80g zawiera mleko Pomidor 60g Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło15gzawiera mleko Szynka od szwagra wieprzowa 30g Twarożek z koperkiem 80g zawiera mleko Pomidor b/skóry 60g Herbata 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa + mięso 500g zawiera seler</p> <p>Herbata 250ml</p>
podwieczorek	Sok warzywno - owocowy 200ml	Sok warzywno - owocowy 200ml	Sok warzywno - owocowy 200ml	Orzechy włoskie 30g	Sok warzywno - owocowy 200ml	Sok warzywno - owocowy 200ml
II kolacja	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko	Chleb graham 50g zawiera gluten pszenny, żytni , masło 10g zawiera mleko , szynka drobiowa 30g, sałata 5g	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko	Jogurt owocowy 150g zawiera mleko
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2372 Białko [g] 107 Tłuszcz [g] 84 nkt [g] Węglowodany [g]295, Cukry [g] 33 Błonnik [g] 24 Sód [g] 1,8</p>	<p>Kcal; 2319 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany [g]327, Cukry [g] 31 Błonnik [g] 22,5 Sód [g] 1,7</p>	<p>Kcal; 2319 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany [g]327, Cukry [g] 31 Błonnik [g] 22,5 Sód [g] 1,7</p>	<p>Kcal; 2505 Białko [g] 115 Tłuszcz [g] 94, nkt [g] 3 Węglowodany [g]300 Cukry [g] 35 Błonnik [g] 28 Sód [g] 4.9</p>	<p>Kcal; 2319 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany [g]327, Cukry [g] 31 Błonnik [g] 22,5 Sód [g] 1,7</p>	<p>Kcal; 1907 Białko [g] 98 Tłuszcz [g] 55, nkt [g] 18 Węglowodany [g]255 Cukry [g] 17 Błonnik [g] 17 Sód [g] 1,0</p>

MSWiA DEKADA ŚRODA 10.06.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA D01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	DIETA Z OGR. TŁUSZCZU D05	DIETA CUKRZYCOWA D03	DIETA BOGATOBIAŁKOWA D07	DIETA PŁYNNĄ D12
ŚNIADANIE	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Paprykarz firmowy 80g zawiera ryby, seler Szynka drobiowa 30g papryka 60g</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Paprykarz firmowy 80g zawiera ryby, seler Szynka drobiowa 30g Cukinia parowana 60g</p> <p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Paprykarz firmowy 80g zawiera ryby, seler Szynka drobiowa 30g Cukinia parowana 60g</p> <p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Paprykarz firmowy 80g zawiera ryby, seler Szynka drobiowa 30g papryka 60g</p> <p>Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml zawiera mleko</p> <p>Paprykarz firmowy 80g zawiera ryby, seler Szynka drobiowa 30g Cukinia parowana 60g</p> <p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>	<p>Ryż na wywarze + mięso 500g zawiera seler</p> <p>Kakao na mleku 250ml Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Jabłko 150g	Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<p>Zupa botwinka z ziemniaczkami 350ml zawiera seler</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 180g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kasza jęczmienna drobna 200g zawiera gluten</p> <p>Surówka z młodej kapusty z porą i olejem rzepakowym z 1 łyż. 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa botwinka z ziemniaczkami 350ml zawiera seler</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 180g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kasza jęczmienna drobna gotowana 200g zawiera gluten</p> <p>Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa botwinka z ziemniaczkami 350ml zawiera seler</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 180g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kasza jęczmienna drobna gotowana 200g zawiera gluten</p> <p>Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa botwinka z ziemniaczkami 350ml zawiera seler</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 180g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kasza bulgur gotowana 150g zawiera gluten pszenny</p> <p>Surówka z młodej kapusty z porą i olejem rzepakowym z 1 łyż. 100g</p> <p>Kalafior gotowany 50g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa botwinka z ziemniaczkami 350ml zawiera seler</p> <p>Gulasz drobiowy z marchewką z mięsem z kurczaka duszonym 180g zawiera gluten pszenny</p> <p>Kasza jęczmienna drobna gotowana 200g zawiera gluten</p> <p>Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa botwinka + mięso 500g zawiera seler</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Salatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym i majonezem 120g zawiera jaja, gorczycę</p> <p>Szynka konserwowa wieprzowa 70g Ogórek 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Salatka ziemniaczana z marchewką i sosem jogurtowo - majonezowym 120g zawiera jaja, gorczycę, mleko</p> <p>Szynka konserwowa wieprzowa 70g Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Salatka ziemniaczana z marchewką i sosem jogurtowo - majonezowym 120g zawiera jaja, gorczycę, mleko</p> <p>Szynka konserwowa wieprzowa 70g Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 90g zawiera gluten pszenny, żytni Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Salatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym i majonezem 120g zawiera jaja, gorczycę</p> <p>Szynka konserwowa wieprzowa 70g Ogórek 60g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 90g zawiera gluten pszenny Masło 15g zawiera mleko</p> <p>Salatka ziemniaczana z marchewką i sosem jogurtowo - majonezowym 120g zawiera jaja, gorczycę, mleko</p> <p>Szynka konserwowa wieprzowa 70g Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana + mięso 500g zawiera seler</p> <p>Herbata 250ml</p>
podwieczorek	Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g zawiera mleko	Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g zawiera mleko	Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g zawiera mleko	Jogurt naturalny 200g zawiera mleko	Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g zawiera mleko	Deser z kolorowej galaretki z serkiem waniliowym 200g zawiera mleko
II kolacja	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Chleb graham 50g zawiera gluten pszenny, żytni , masło 10g zawiera mleko , szynka wieprzowa 30g, pomidor 30g	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2441</p> <p>Białko [g] 102</p> <p>Tłuszcz [g] 83, nkt [g] 34</p> <p>Węglowodany [g] 321, Cukry [g] 48</p> <p>Błonnik [g] 29,5 Sód [g] 1,6</p>	<p>Kcal; 2405</p> <p>Białko [g] 100,3</p> <p>Tłuszcz [g] 79,2, nkt [g] 31</p> <p>Węglowodany [g] 323, Cukry [g] 32</p> <p>Błonnik [g] 26,5 Sód [g] 1,5</p>	<p>Kcal; 2405</p> <p>Białko [g] 100,3</p> <p>Tłuszcz [g] 79,2, nkt [g] 31</p> <p>Węglowodany [g] 323, Cukry [g] 32</p> <p>Błonnik [g] 26,5 Sód [g] 1,5</p>	<p>Kcal; 2493</p> <p>Białko [g] 106</p> <p>Tłuszcz [g] 81 nkt [g] 33</p> <p>Węglowodany [g] 335 Cukry [g] 39</p> <p>Błonnik [g] 31</p> <p>Sód [g] 1,8</p>	<p>Kcal; 2405</p> <p>Białko [g] 100,3</p> <p>Tłuszcz [g] 79,2, nkt [g] 31</p> <p>Węglowodany [g] 323, Cukry [g] 32</p> <p>Błonnik [g] 26,5 Sód [g] 1,5</p>	<p>Kcal; 1922</p> <p>Białko [g] 89</p> <p>Tłuszcz [g] 45 nkt [g] 17</p> <p>Węglowodany [g] 285 Cukry [g] 28</p> <p>Błonnik [g] 15</p> <p>Sód [g] 1,1</p>

W kuchni używane są: zboża zawierające gluten, soja, mleko, jaja, ryby, seler, gorczyca, nasiona sezamu oraz orzechy.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem UE 1169/2011.

Diety eliminacyjne, w tym dieta bezglutenowa, przygotowywane są zgodnie z odrębnymi procedurami zapobiegającymi zanieczyszczeniu krzyżowemu.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska.