

|                         |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-09 poniedziałek | Śniadanie | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 80 g<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) |
|                         | II ŚN     | Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | mus owocowy 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad     | zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml ( <b>GLU,</b> )<br>naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                     | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                         | mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml ( <b>SEL,</b> )<br>naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                     | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                       |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</b> )<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g ( <b>RYB,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                    | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                    | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                 | ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                             | pomidor bez skórki 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                        |
|                         |           | E: 2009.86 kcal; : 87.76 g; T: 57.53 g; W: 290.18 g; Bł: 25.61 g; Sól: 5.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 1954.61 kcal; : 64.80 g; T: 67.97 g; W: 275.28 g; Bł: 21.48 g; Sól: 5.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1935.65 kcal; : 66.62 g; T: 71.57 g; W: 258.44 g; Bł: 29.89 g; Sól: 7.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1699.78 kcal; : 76.54 g; T: 46.31 g; W: 243.19 g; Bł: 8.74 g; Sól: 3.48 g;                                                                                                                                                                                                                                             | E: 2160.13 kcal; : 100.28 g; T: 56.64 g; W: 311.10 g; Bł: 14.63 g; Sól: 4.80 g;                                                                                                                                                                                                                                           |

|                   |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2026-02-10 wtorek | Śniadanie | Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml | sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej(GLU.PSZ,) 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry )(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml | Sał.z ciecierzycą+makaron pełnoziarn.+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep(GLU PSZ,) 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml | szynka konserwowa drobiowa (3 plastry )(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> ) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml                                                        |                                         |
|                   | II ŚN     | kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kiwi 1 szt 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         |
|                   | Obiad     | grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                    | grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                | grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                            | grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |                                         |
|                   | PD        | jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         |
|                   | Kolacja   | sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml                                                                          | sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml                                         | sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata bez cukru 250 ml                                                                                                  | sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g ( <b><u>RYB, MLE,</u></b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> ) herbata z cukrem 250 ml             |                                         |
|                   |           | E: 1805.11 kcal; : 79.84 g; T: 56.98 g; W: 252.88 g; Bł: 28.44 g; Sól: 5.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 1874.45 kcal; : 77.85 g; T: 61.85 g; W: 265.20 g; Bł: 22.66 g; Sól: 5.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 1818.86 kcal; : 88.83 g; T: 63.42 g; W: 229.18 g; Bł: 32.63 g; Sól: 6.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 1611.61 kcal; : 70.03 g; T: 44.96 g; W: 245.50 g; Bł: 20.96 g; Sól: 4.95 g;                                                                                                                                                                                                                                          |                                         |

|                  |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-11 środa | Śniadanie | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml     | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                    | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml |
|                  | II ŚN     | jabłko pieczone z cynamonem 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | sałatka owocowa (jab+banan+kiwi) 150 Por                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Obiad     | Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</b> )<br>gołąbki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g<br>sos pieczarkowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> )<br>kompot z miąższem owocowym 250 ml                                                                                                                                             | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ryż biały na sypko 200 g<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                   | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>ryż brązowy na sypko 200 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                    | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ryż biały na sypko 200 g<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Kolacja   | sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                   | sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | dżem owocowy 25 g<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                        | dżem owocowy 25 g<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                        |
|                  |           | E: 2162.65 kcal; : 78.47 g; T: 73.33 g; W: 308.70 g; Bł: 30.42 g; Sól: 4.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 2216.71 kcal; : 94.90 g; T: 77.63 g; W: 289.75 g; Bł: 18.46 g; Sól: 4.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            | E: 2189.36 kcal; : 112.33 g; T: 70.66 g; W: 279.74 g; Bł: 31.04 g; Sól: 6.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | E: 1967.33 kcal; : 92.02 g; T: 64.47 g; W: 256.68 g; Bł: 14.90 g; Sól: 3.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 2186.37 kcal; : 96.14 g; T: 73.43 g; W: 286.24 g; Bł: 15.88 g; Sól: 4.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                     |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-12 czwartek | Śniadanie | sał z fas.<br>JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml | pomidor bez skórki 100 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml                                        | sał z fas.<br>JAŚ,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cytryną b/ cukru 250 ml | pomidor bez skórki 100 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | II ŚN     | pączek (1szt)(GLU PSZ ,JAJ,MLE,) 1 szt ( <b><u>GLU, JAJ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | bułeczka drożdżowa z marmoladą i z sezamem(GLU PSZ,MLE,JAJ, SEZ) 60 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                            | pomarańcza (1szt) 330 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | pączek (1szt)(GLU PSZ ,JAJ,MLE,) 1 szt ( <b><u>GLU, JAJ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Obiad     | jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                                  | jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                    | jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>makron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc b/cukru<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                     | jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>pierogi ruskie (4 szt)(GLU PSZ, JAJ,MLE) 115 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                       | jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>ser topiony(MLE) 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                                                    | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                    | ogórek świeży (plastry) 50 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     |           | E: 2084.76 kcal; : 69.14 g; T: 76.62 g; W: 284.45 g; Bł: 23.52 g; Sól: 6.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | E: 1933.47 kcal; : 75.11 g; T: 69.23 g; W: 256.35 g; Bł: 14.57 g; Sól: 5.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 1949.47 kcal; : 81.29 g; T: 70.89 g; W: 246.70 g; Bł: 34.06 g; Sól: 6.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 1663.96 kcal; : 51.49 g; T: 58.51 g; W: 237.41 g; Bł: 11.59 g; Sól: 3.11 g;                                                                                                                                                                                                                                          | E: 1941.59 kcal; : 61.55 g; T: 69.14 g; W: 273.50 g; Bł: 13.41 g; Sól: 3.20 g;                                                                                                                                                     |

|                   |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                        |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-13 piątek | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g ( <b><u>RYB</u></b> ,)<br>ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)<br>herbata z cukrem 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g ( <b><u>RYB</u></b> ,)<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>Chleb żytni z soją 3 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 120 g ( <b><u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)<br>herbata bez cukru 250 ml | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>pomidor bez skórki 100 g<br>jajecznica na parze(JAJ,) 100 g ( <b><u>JAJ</u></b> ,)<br>masło (MLE) 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)                                  |                                                                                |
|                   | II ŚN     | placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,) 50 g ( <b><u>GLU, JAJ</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | pomarańcza (1szt) 330 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
|                   | Obiad     | krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> ,)<br>łazanki(GLU PSZ,) 280 g ( <b><u>GLU</u></b> ,)<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                  | krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> ,)<br>Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <b><u>GLU, SEL</u></b> ,)<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                              | krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> ,)<br>zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b><u>GLU, SEL</u></b> ,)<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                         | krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> ,)<br>Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <b><u>GLU, SEL</u></b> ,)<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                |                                                                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |
|                   | Kolacja   | sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi+etr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u></b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                                                    | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b><u>MLE, SEL</u></b> ,)<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)<br>herbata z cukrem 250 ml                                          | sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi+etr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u></b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                             | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b><u>MLE, SEL</u></b> ,)<br>ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</u></b> ,)<br>herbata z cukrem 250 ml |                                                                                |
|                   |           | E: 2291.74 kcal; : 67.86 g; T: 77.81 g; W: 336.82 g; Bł: 32.40 g; Sól: 3.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 2005.89 kcal; : 67.37 g; T: 65.90 g; W: 293.55 g; Bł: 24.36 g; Sól: 2.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 2060.58 kcal; : 67.31 g; T: 72.22 g; W: 284.63 g; Bł: 31.50 g; Sól: 5.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1939.71 kcal; : 69.04 g; T: 67.25 g; W: 272.18 g; Bł: 25.05 g; Sól: 4.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 1950.65 kcal; : 69.56 g; T: 67.36 g; W: 274.54 g; Bł: 25.74 g; Sól: 4.11 g; |

|                   |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-14 sobota | Śniadanie | sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylią 80 g<br>twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                     | pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylią 80 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                 | sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylią 80 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                 | pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylią 80 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | II ŚN     | jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | sok Kubuś 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                                                | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <b>SEL,</b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                             | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sał. makaron pełnoziar.+march.+fasol. szparag.+ jog.( GLU PSZ, MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml      | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml |
|                   |           | E: 2131.73 kcal; : 66.33 g; T: 61.30 g; W: 333.54 g; Bł: 23.25 g; Sól: 3.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 2027.82 kcal; : 69.12 g; T: 69.98 g; W: 286.15 g; Bł: 19.95 g; Sól: 3.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | E: 2030.45 kcal; : 71.98 g; T: 74.45 g; W: 271.93 g; Bł: 36.14 g; Sól: 5.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | E: 1883.03 kcal; : 59.42 g; T: 64.57 g; W: 271.14 g; Bł: 17.12 g; Sól: 3.15 g;                                                                                                                                                                                                                                         | E: 1987.74 kcal; : 63.77 g; T: 65.66 g; W: 291.10 g; Bł: 19.86 g; Sól: 3.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                      |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-15 niedziela | Śniadanie | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | pomidor bez skórki 100 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                      | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml |
|                      | II ŚN     | galaretka owocowa do picia 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | galaretka owocowa do picia 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ćwikła 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                            | Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                           | Rosół z makaronem orkiszowym i ziel(GLU PSZE,SEL) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                               | Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | pomidor 100 g<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Kolacja   | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                           | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                 | masło roślinne 10 g<br>bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml              | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      |           | E: 1841.28 kcal; : 86.90 g; T: 60.19 g; W: 245.17 g; Bł: 22.50 g; Sól: 3.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 1856.71 kcal; : 86.39 g; T: 64.62 g; W: 240.29 g; Bł: 21.29 g; Sól: 3.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 1974.66 kcal; : 93.22 g; T: 73.56 g; W: 238.70 g; Bł: 30.67 g; Sól: 4.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1682.83 kcal; : 82.10 g; T: 61.00 g; W: 206.96 g; Bł: 16.59 g; Sól: 3.07 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 1750.34 kcal; : 83.92 g; T: 62.40 g; W: 219.66 g; Bł: 18.21 g; Sól: 3.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                         |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-16 poniedziałek | Śniadanie | pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>kiebasa szynkowa (2 plasty)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                | sałata lodowa 35 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                          | pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml         | sałata lodowa 35 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                | sałata lodowa 35 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>dżem owocowy 25 g<br>masło (MLE) 10 g<br>masło (MLE) 10 g<br>rogał maślany(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 1 szt ( <b><u>GLU, JAJ,</u></b> )<br>chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                           |
|                         | II ŚN     | Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | Obiad     | zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )<br>sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                        | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                    | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 200 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 200 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | pomidor 100 g<br>masło roślinne 15 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | Kolacja   | sał z kasz BULGUR+sał+pap+march+ceb+rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml             | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                   | sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>masło (MLE) 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata z cukrem 250 ml |

|  | dieta podstawowa D01                                                           | Dieta łatwostrawna D02                                                         | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                          | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                          | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|  | E: 2060.11 kcal; : 95.75 g; T: 59.43 g; W: 281.61 g; Bł: 31.76 g; Sól: 4.14 g; | E: 1897.48 kcal; : 69.89 g; T: 63.27 g; W: 261.98 g; Bł: 18.50 g; Sól: 4.72 g; | E: 2027.54 kcal; : 71.42 g; T: 66.80 g; W: 276.90 g; Bł: 36.22 g; Sól: 7.10 g; | E: 1673.65 kcal; : 64.97 g; T: 57.37 g; W: 225.26 g; Bł: 16.39 g; Sól: 3.88 g; | E: 2171.72 kcal; : 74.40 g; T: 79.54 g; W: 293.22 g; Bł: 21.81 g; Sól: 4.54 g; |

|                   |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-17 wtorek | Śniadanie | sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem,olej lniany,i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g ( <u>SOJ</u> .)<br>pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE</u> .)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | pomidor bez skórki 100 g<br>pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g ( <u>RYB, MLE</u> .)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                          | sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem,olej lniany,i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g ( <u>SOJ</u> .)<br>pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g ( <u>RYB, MLE</u> .)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | pomidor bez skórki 100 g<br>pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g ( <u>RYB, MLE</u> .)<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                          | pomidor bez skórki 100 g<br>pasta z piecz ryby morskczuk ,sera,włoszczyzny i olej rzep.(RYB,MLE) 80 g ( <u>RYB, MLE</u> .)<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                          |                                                                                                                               |
|                   | II ŚN     | maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE</u> .)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE</u> .)<br>wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g<br>dżem owocowy 25 g |
|                   | Obiad     | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> .)<br>kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>surówka z march.pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                         | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> .)<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> .)<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                | Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.piet b/ mleka(GLU PSZ,SEL) 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> .)<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> .)<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                 | Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE,MLE) 175 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> .)<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> .)<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                               | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> .)<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL</u> .)<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                   |                                                                                                                               |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ</u> .)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | sok Kubuś 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR</u> .)<br>musztarda 20 g ( <u>GOR</u> .)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                            | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g<br>parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR</u> .)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR</u> .)<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                            | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g<br>parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR</u> .)<br>ketchup 20 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g<br>parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, GOR</u> .)<br>ketchup 20 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml |                                                                                                                               |
|                   |           | E: 1934.84 kcal; : 98.41 g; T: 70.49 g; W: 244.12 g; Bł: 26.23 g; Sól: 7.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 1979.60 kcal; : 91.09 g; T: 67.62 g; W: 264.05 g; Bł: 21.05 g; Sól: 6.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 1801.08 kcal; : 88.30 g; T: 68.99 g; W: 209.46 g; Bł: 26.83 g; Sól: 6.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 1622.20 kcal; : 80.54 g; T: 66.87 g; W: 189.69 g; Bł: 15.54 g; Sól: 6.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | E: 2027.20 kcal; : 89.16 g; T: 70.71 g; W: 272.35 g; Bł: 18.23 g; Sól: 7.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                               |

|                  |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-18 środa | Śniadanie | płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g<br>twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g<br>twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                           | sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                  | II ŚN     | Ciasto drożdżowo-kakaowe(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                           | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>dżem owocowy 25 g                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Obiad     | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>Gołąbki z kaszy grycz. i ryżu z warzyw.(2 szt)(SEL,) 350 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU,</u></b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                   | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                   | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml             | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                                 |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ogórek kiszony( plastry) 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | Kolacja   | pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                     | pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                           | pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                      | pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                         | pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |           | E: 2174.88 kcal; : 77.57 g; T: 65.99 g; W: 324.67 g; Bł: 32.85 g; Sól: 4.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | E: 2075.40 kcal; : 73.70 g; T: 59.93 g; W: 316.40 g; Bł: 25.39 g; Sól: 3.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | E: 1851.83 kcal; : 68.78 g; T: 60.63 g; W: 259.67 g; Bł: 34.20 g; Sól: 5.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 1589.77 kcal; : 58.85 g; T: 51.92 g; W: 225.44 g; Bł: 17.88 g; Sól: 2.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 2083.81 kcal; : 70.25 g; T: 65.19 g; W: 307.62 g; Bł: 23.57 g; Sól: 4.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                     |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-19 czwartek | Śniadanie | papryka w kawałku 50 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                                     | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml | papryka w kawałku 50 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml         | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml   | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml |
|                     | II ŚN     | kefir z bananami(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kefir(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                     | mus owocowy 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Obiad     | kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>kotlet schabowy 130 g ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>surówka z<br>burak.+march.+jabłko+olej rz.+<br>natk.pietr. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>surówka z<br>burak.+march.+jabłko+olej rz.+<br>natk.pietr. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                | Ryżowa z ryżem brązowym i ziel.(GLU,SEL,MLE) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc b/cukru<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                | Mała ryżowa z natk.pietr.(GLU PSZE,SEL,MLE) 175 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>surówka z<br>burak.+march.+jabłko+olej rz.+<br>natk.pietr. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>surówka z<br>burak.+march.+jabłko+olej rz.+<br>natk.pietr. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml      |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | pomidor 100 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                | sok owocowy 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Kolacja   | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                       | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml   | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                     |           | E: 1830.49 kcal; : 80.71 g; T: 67.93 g; W: 232.85 g; Bł: 29.73 g; Sól: 4.04 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 1819.87 kcal; : 80.53 g; T: 66.69 g; W: 231.13 g; Bł: 20.04 g; Sól: 3.81 g;                                                                                                                                                                                                                                         | E: 1832.61 kcal; : 85.38 g; T: 65.92 g; W: 226.48 g; Bł: 28.55 g; Sól: 4.86 g;                                                                                                                                                                                                                         | E: 1724.48 kcal; : 73.97 g; T: 63.01 g; W: 223.56 g; Bł: 19.26 g; Sól: 3.32 g;                                                                                                                                                                                                                                 | E: 2064.61 kcal; : 82.71 g; T: 70.00 g; W: 288.41 g; Bł: 21.17 g; Sól: 4.38 g;                                                                                                                                                                                                                               |

|                   |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-20 piątek | Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh( RYB ,JAJA) 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> )<br>Mozarella 2 plastry 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g<br>Mozarella 2 plastry 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                             | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh( RYB ,JAJA) 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> )<br>Mozarella 2 plastry 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                        | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>pomidor bez skórki 100 g<br>Mozarella 2 plastry 35 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                             | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>pomidor bez skórki 100 g<br>Mozarella 2 plastry 35 g<br>masło (MLE) 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                  |
|                   | II ŚN     | kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>ryba panierowana mintaj(GLU PSZ, JAJ,) 140 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                       | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> )<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g ( <b>GLU,</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>małe ziemniaki z koperkiem 70 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>pulpet z ryby mintaj (GLU PSZ, JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | pomidor 100 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>dżem owocowy 25 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                          | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                          | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                        | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                          | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                      |
|                   |           | E: 2100.49 kcal; : 68.23 g; T: 73.66 g; W: 299.38 g; Bł: 25.25 g; Sól: 6.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 2038.63 kcal; : 71.06 g; T: 70.80 g; W: 288.49 g; Bł: 25.52 g; Sól: 3.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 2048.51 kcal; : 78.71 g; T: 79.16 g; W: 262.20 g; Bł: 31.78 g; Sól: 6.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1684.37 kcal; : 61.34 g; T: 66.69 g; W: 216.39 g; Bł: 16.64 g; Sól: 3.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 2010.21 kcal; : 70.10 g; T: 68.99 g; W: 284.21 g; Bł: 20.85 g; Sól: 4.68 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                   |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-21 sobota | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>sałatka z groszku+marchew+olej<br>Iniany+bazylii 80 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                     | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>pasta z ugot. groszk.+march.+olej<br>Iniany+bazylii 80 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z groszku+marchew+olej<br>Iniany+bazylii 80 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                           | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>pomidor bez skórki 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                        | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>pomidor bez skórki 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | II ŚN     | kisiel 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | kisiel b/cukru 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kisiel 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> ,)<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                                                                   | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> ,)<br>Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <b><u>SEL</u></b> ,)<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b><u>GLU, SEL</u></b> ,)<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                    | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL</u></b> ,)<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | sałatka z k.jaglana+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b><u>JAJ</u></b> ,)<br>szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g<br>szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                           | sałatka z k.jaglana+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b><u>JAJ</u></b> ,)<br>szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>herbata bez cukru 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b><u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml            |
|                   |           | E: 2214.79 kcal; : 67.63 g; T: 66.28 g; W: 345.01 g; Bł: 23.86 g; Sól: 4.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 2250.77 kcal; : 68.66 g; T: 60.87 g; W: 364.40 g; Bł: 24.95 g; Sól: 3.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | E: 2133.08 kcal; : 70.32 g; T: 77.16 g; W: 295.31 g; Bł: 35.66 g; Sól: 6.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 1638.81 kcal; : 50.38 g; T: 49.77 g; W: 253.41 g; Bł: 14.97 g; Sól: 2.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | E: 2052.98 kcal; : 63.25 g; T: 55.65 g; W: 330.87 g; Bł: 18.64 g; Sól: 3.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                      |           | dieta podstawowa D01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna D02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-22 niedziela | Śniadanie | sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | ogórek kiszony bez skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | ogórek kiszony bez skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                      | II ŚN     | kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )<br>dżem owocowy 25 g                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ćwikła 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                             | Rosół z makaronem orkiszowym i ziel(GLU PSZE,SEL) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                       | mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>małe ziemniaki z koperkiem 70 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                   | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                              |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Kolacja   | sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g<br>twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                  | sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                  | sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 110 g<br>twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                            | sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml     | sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml     |
|                      |           | E: 1853.31 kcal; : 94.29 g; T: 57.15 g; W: 241.17 g; Bł: 21.97 g; Sól: 3.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 1855.92 kcal; : 91.85 g; T: 58.80 g; W: 240.28 g; Bł: 21.33 g; Sól: 3.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                                            | E: 2008.49 kcal; : 100.74 g; T: 70.69 g; W: 239.07 g; Bł: 28.77 g; Sól: 5.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1615.56 kcal; : 84.79 g; T: 58.39 g; W: 184.63 g; Bł: 14.26 g; Sól: 3.98 g;                                                                                                                                                                                                                            | E: 2019.68 kcal; : 95.61 g; T: 59.70 g; W: 271.98 g; Bł: 20.02 g; Sól: 4.58 g;                                                                                                                                                                                                                             |

SP ZOZ Leżajsk  
ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*E - Wartość energ. [kcal],  
- Białko ogółem,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
Kw. tł.nas - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł - Błonnik pokarmowy,  
w tym cukry - suma cukrów prostych,*