

|                         |                                                                                  | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-08-17 poniedziałek | Śniadanie                                                                        | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Papryka w kawałku 20 g<br>rzodkiewka w plastrach 30 g<br>masło roślinne 15 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>sałata lodowa 10 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>rzodkiewka w plastrach 30 g<br>Papryka w kawałku 20 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, 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> ) |  |
|                         | II ŚN                                                                            | jogurt naturalny (MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                         | Obiad                                                                            | selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml                                                                                                                                       |  |
|                         | PD                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                         | Kolacja                                                                          | Ogórek świeży plastry 30 g<br>pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, RYB, MLE,) 80 g ( <u>GLU, RYB, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 72 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                          | Salata zielona 10 g<br>pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                         | Ogórek świeży plastry 30 g<br>pasta z piecz.ryby mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE,</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                                                                           |  |
| PN                      | koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                         |                                                                                  | E: 1958.41 kcal; : 84.04 g; T: 73.45 g; W: 233.15 g; w tym cukry: 17.63 g; Bł: 19.75 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 3.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 1897.88 kcal; : 76.12 g; T: 67.19 g; W: 250.98 g; w tym cukry: 19.58 g; Bł: 15.30 g; Sól: 3.18 g; Kw. tł.nas: 3.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                         |                                                                                  | E: 1917.33 kcal; : 81.97 g; T: 73.14 g; W: 234.05 g; w tym cukry: 16.84 g; Bł: 25.00 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 2.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

|                   |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-18 wtorek | Śniadanie | sałatka z fasolą<br>JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.<br>+jajko+<br>kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.<br>+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałata lodowa 10 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>dżem owocowy 25 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                       | sałatka z fasolą<br>JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.<br>+jajko+<br>kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.<br>+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</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> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | II ŚN     | kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | nektarynka 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b> )<br>kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g ( <b>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>mizeria(MLE,) 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ( <b>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</b> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr(GLU PSZ, ML,SEL) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>mizeria(MLE,) 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                  |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</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   | Pomidor 50 g<br>szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                    | pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                               | Pomidor 50 g<br>szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                            |
|                   | PN        | kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)((SOJ,) 20 g ( <b>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</b> )                                                                                                                                                        |
|                   |           | E: 2015.56 kcal; : 102.02 g; T: 63.64 g; W: 262.98 g; w tym cukry: 19.60 g; Bł: 35.95 g; Sól: 5.42 g; Kw. tł.nas: 2.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | E: 1929.60 kcal; : 91.05 g; T: 57.91 g; W: 274.86 g; w tym cukry: 19.69 g; Bł: 24.53 g; Sól: 3.18 g; Kw. tł.nas: 1.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 2349.79 kcal; : 117.25 g; T: 86.16 g; W: 285.49 g; w tym cukry: 32.64 g; Bł: 47.83 g; Sól: 6.19 g; Kw. tł.nas: 4.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                  |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-19 środa | Śniadanie | rzodkiewka w plasterach 30 g<br>szczypiorek 5 g<br>ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>herbata z cytryną b/ cukru 250 ml                                                                                    | sałata lodowa 10 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>herbata z cytryną b/ cukru 250 ml<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )                                                                                           | rzodkiewka w plasterach 30 g<br>szczypiorek 5 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>herbata z cytryną b/ cukru 250 ml                                                     |
|                  | II ŚN     | ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g ( <u><b>GLU, JAJ, MLE</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | sok pomidorowy 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL</b></u> )<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g ( <u><b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ</b></u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL</b></u> )<br>makaron razowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <u><b>GLU, MLE</b></u> )<br>kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml                                                                                                |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Papryka w kawałku 20 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )                                                                                                                                                                                      |
|                  | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <u><b>GOR</b></u> )<br>parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU, GOR</b></u> )<br>musztarda 20 g ( <u><b>GOR</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ( <u><b>GOR</b></u> )<br>parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU, GOR</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <u><b>GOR</b></u> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u><b>może zawierać: GLU, SEL, GOR</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                  | PN        | maślanka(MLE,) 150 ml ( <u><b>MLE</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | mały ser z koperkiem 40 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u><b>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b></u> )                                                                                                                                                             |
|                  |           | E: 1923.70 kcal; : 78.70 g; T: 77.30 g; W: 237.59 g; w tym cukry: 17.33 g; Bł: 20.51 g; Sól: 6.96 g; Kw. tł.nas: 0.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 1981.20 kcal; : 84.57 g; T: 74.50 g; W: 257.44 g; w tym cukry: 16.94 g; Bł: 15.34 g; Sól: 6.39 g; Kw. tł.nas: 0.90 g;                                                                                                                                                                                                                                       | E: 1759.09 kcal; : 75.04 g; T: 58.69 g; W: 232.69 g; w tym cukry: 16.77 g; Bł: 25.45 g; Sól: 5.98 g; Kw. tł.nas: 0.20 g;                                                                                                                                                                                                                                     |

|                     |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-20 czwartek | Śniadanie | Papryka w kawałku 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>kiełbasa szynkowa wp (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</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                                    | Salata zielona 10 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                               | Papryka w kawałku 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                            |
|                     | II ŚN     | Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jogurt naturalny (MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Obiad     | żurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SOJ, MLE, S02, może zawierać: GOR,</u> )<br>Gołąbki z kaszy jęczmiennej i mięsem (2 szt) (GLU JEĆZ, SEL) 350 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>sos pieczarkowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Rizotto z mięsem i warzywami(SEL,) 240 g ( <u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Rizotto z ryżem brązowym, warzywami i mięsem(SEL) 240 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | rzodkiewka w plastrach 30 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                    |
|                     | Kolacja   | Pomidor 50 g<br>twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                       | pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                   | pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>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                                                                                          |
|                     | PN        | jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                |
|                     |           | E: 2157.45 kcal; : 82.57 g; T: 79.89 g; W: 279.39 g; w tym cukry: 42.38 g; Bł: 38.46 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 3.44 g;                                                                                                                                                                                                                        | E: 2148.31 kcal; : 89.57 g; T: 70.84 g; W: 304.97 g; w tym cukry: 40.15 g; Bł: 20.22 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 5.54 g;                                                                                                                                                                                                                                            | E: 2088.45 kcal; : 91.77 g; T: 64.19 g; W: 291.83 g; w tym cukry: 26.61 g; Bł: 39.48 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 2.06 g;                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-21 piątek | Śniadanie | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczip+ majonez ligh( RYB ,AJAJ) 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ,)<br>ser biały z natką pietruszki 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 owocowa b/cukru 250 ml                          | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,)<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                                                                                                                                        | sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczip+ majonez ligh( RYB ,AJAJ) 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ,)<br>ser biały z natką pietruszki 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 owocowa b/cukru 250 ml                                                                                           |
|                   | II ŚN     | Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,)<br>pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,AJAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,)<br>sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,)<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ,)<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,)<br>pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,AJAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,)<br>sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,)<br>marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ,)<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,)<br>pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,AJAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,)<br>sos jarzynowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,)<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ,)<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                   | PD        | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b>GLU,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Ogórek świeży plastry 30 g<br>pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <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                                                                                                                                                                                         | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b>JAJ</b> ,)<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB</b> ,)<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                          | Ogórek świeży plastry 30 g<br>pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <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                                                                                                                                                                                              |
|                   | PN        | kisiel b/cukru 150 ml ( <b>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | E: 1969.25 kcal; : 103.73 g; T: 71.39 g; W: 238.53 g; w tym cukry: 23.55 g; Bł: 35.34 g; Sól: 3.21 g; Kw. tł.nas: 6.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 1928.97 kcal; : 99.31 g; T: 60.41 g; W: 271.26 g; w tym cukry: 22.93 g; Bł: 29.51 g; Sól: 3.30 g; Kw. tł.nas: 5.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 2161.04 kcal; : 115.86 g; T: 77.82 g; W: 262.24 g; w tym cukry: 24.13 g; Bł: 43.22 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 6.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                   |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-22 sobota | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Ogórek świeży plastry 30 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 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> )<br>herbata bez cukru 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | Ogórek świeży plastry 30 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                              |
|                   | II ŚN     | ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | solferino z zieleciną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>ryż na mleku z jabłkami (MLE,) 350 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SOJ, ŁUB,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | solferino z zieleciną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Papryka w kawałku 20 g<br>masło roślinne 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> )                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | rzodkiewka w plastrach 30 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                      | bukiet jarzyn: brokuł i kalafior+ olej+przyp. prowans. 120 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                          | rzodkiewka w plastrach 30 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                |
|                   | PN        | jogurt z otrębami pszennymi (GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                        |
|                   |           | E: 2158.01 kcal; : 76.84 g; T: 56.95 g; W: 327.23 g; w tym cukry: 24.42 g; Bł: 22.18 g; Sól: 3.53 g; Kw. tł.nas: 0.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 2221.78 kcal; : 78.07 g; T: 59.31 g; W: 340.91 g; w tym cukry: 27.85 g; Bł: 21.09 g; Sól: 3.94 g; Kw. tł.nas: 0.78 g;                                                                                                                                                                                                                                      | E: 2020.79 kcal; : 68.45 g; T: 54.86 g; W: 318.83 g; w tym cukry: 32.67 g; Bł: 43.76 g; Sól: 5.52 g; Kw. tł.nas: 0.23 g;                                                                                                                                                                                                 |

|                      |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-23 niedziela | Śniadanie | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                        | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                | sał.makaron<br>pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+jo gurt. nat. 100 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>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                                                                                                                                                           |
|                      | II ŚN     | maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>ćwikła 150 g ( <u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB.</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>ćwikła 150 g ( <u>MLE, S02, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                      | PD        | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 120 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 ( <u>GOR,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 ( <u>GOR,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</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                                                                                                                                                |
|                      | PN        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | mały ser z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      |           | E: 1811.27 kcal; : 89.39 g; T: 49.97 g; W: 256.72 g; w tym cukry: 36.27 g; Bł: 36.34 g; Sól: 7.17 g; Kw. tł.nas: 3.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | E: 1848.07 kcal; : 88.00 g; T: 53.38 g; W: 267.14 g; w tym cukry: 36.05 g; Bł: 29.33 g; Sól: 5.98 g; Kw. tł.nas: 3.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 2025.00 kcal; : 99.61 g; T: 70.77 g; W: 257.47 g; w tym cukry: 29.91 g; Bł: 41.67 g; Sól: 7.47 g; Kw. tł.nas: 3.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                         |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-24 poniedziałek | Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewk a+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>GLU, SOJ, może zawierać: GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewk a+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</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> ) |
|                         | II ŚN     | śliwka( 2szt) 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Obiad     | brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u> )<br>pier.leniw z b.ser z bułką tartą i tłuszcz. (8 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, 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>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml     | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, SOJ, ŁUB,</u> )<br>pierogi leniwe (8szt) z białym serem i tłuszcz.(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                           | brokułowa z makaronem pełnoziarn.i natka pietruszki(GLU, PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi leniwe ( 8 szt) z b.ser. tłuszcz. i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                             |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Kolacja   | sałata lodowa 10 g<br>konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g ( <u>GLU, RYB, GOR, może zawierać: SOJ, SEL,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                          | sałata lodowa 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                | sałata lodowa 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>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                                                                                                                                                                             |
|                         | PN        | kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                                         |
|                         |           | E: 1914.89 kcal; : 81.24 g; T: 52.10 g; W: 283.26 g; w tym cukry: 31.26 g; Bł: 27.36 g; Sól: 5.08 g; Kw. tł.nas: 1.07 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | E: 1843.57 kcal; : 76.35 g; T: 48.20 g; W: 293.77 g; w tym cukry: 30.18 g; Bł: 17.96 g; Sól: 3.57 g; Kw. tł.nas: 1.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 2098.61 kcal; : 95.17 g; T: 74.80 g; W: 264.39 g; w tym cukry: 31.25 g; Bł: 30.48 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 3.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                   |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-25 wtorek | Śniadanie | Papryka w kawałku 20 g<br>szczypiorek 5 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,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                   | pomidor b/ skórki 50 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<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: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                               | Papryka w kawałku 20 g<br>szczypiorek 5 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                 |
|                   | II ŚN     | Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>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> )<br>mizeria(MLE,) 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>ryż brązowy na sypko 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 120 g ( <b><u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )<br>ryż biały na sypko 200 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>mizeria(MLE,) 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>ryż brązowy na sypko 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | jajko(JAJ,) 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 120 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                         | Salata zielona 10 g<br>ser biały z natką pietruszki 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: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                                                       | Salata zielona 10 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                                                                                 |
|                   | PN        | jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                          |
|                   |           | E: 1983.85 kcal; : 81.96 g; T: 64.37 g; W: 272.84 g; w tym cukry: 30.97 g; Bł: 27.39 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 1.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | E: 2115.35 kcal; : 90.06 g; T: 76.55 g; W: 276.78 g; w tym cukry: 29.30 g; Bł: 14.29 g; Sól: 3.09 g; Kw. tł.nas: 4.07 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 1971.19 kcal; : 87.94 g; T: 79.02 g; W: 237.15 g; w tym cukry: 15.86 g; Bł: 29.40 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 3.48 g;                                                                                                                                                                                                                     |

| D01dieta podstawowa                                                                                                       |           | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-26 środa                                                                                                          | Śniadanie | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Ogórek świeży plastry 30 g<br>rzodkiewka w plasterkach 30 g<br>ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g ( <b><u>GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )          | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Ogórek świeży plastry 30 g<br>rzodkiewka w plasterkach 30 g<br>Mozarella 2 plastry 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g ( <b><u>GLU, SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                            |
|                                                                                                                           | II ŚN     | ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                            | kefir ze śliwkami(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                           | Obiad     | zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml ( <b><u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: GOR,</u></b> )<br>kotlet schabowy 130 g ( <b><u>GLU, JAJ, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>kompot owoc z cukrem (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, może zawierać: GLU, ORZ, SEL, S02, ŁUB,</u></b> )<br>schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )<br>surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz. 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                                                                                                                           | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                           | Kolacja   | Pomidor 50 g<br>sałata lodowa 10 g<br>szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                       | Salata zielona 10 g<br>szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b><u>może zawierać: GLU, 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                                                                                                                 |
|                                                                                                                           | PN        | kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                 | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                      |
| E: 2110.48 kcal; : 106.88 g; T: 77.36 g; W: 252.91 g; w tym cukry: 29.96 g; Bł: 43.30 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 4.13 g; |           | E: 1978.56 kcal; : 102.94 g; T: 67.20 g; W: 254.95 g; w tym cukry: 36.14 g; Bł: 28.05 g; Sól: 3.94 g; Kw. tł.nas: 6.09 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 1840.31 kcal; : 106.36 g; T: 68.90 g; W: 206.27 g; w tym cukry: 25.17 g; Bł: 36.52 g; Sól: 4.56 g; Kw. tł.nas: 2.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                     |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-27 czwartek | Śniadanie | Papryka w kawałku 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szczypiorek 5 g<br>kiełbasa wieprz50%-wołowa50%(2plastry) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g ( <u>GLU, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml       | Salata zielona 10 g<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                                                              | Papryka w kawałku 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szczypiorek 5 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                                          |
|                     | II ŚN     | placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gruszka 1szt. 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Obiad     | kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml ( <u>GLU,</u> )<br>surówka z marchwi z rodzynekami i z jabłkiem. 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )<br>surówka z marchwi z rodzynekami i z jabłkiem. 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                           | kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>makaron razowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                      |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 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> )                                                                                                                                                                            |
|                     | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>serdelka drobiowa 1 szt (GLU,PSZ) 111 g ( <u>może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>musztarda 20 g ( <u>GOR,</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      | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>serdelka drobiowa 1 szt (GLU,PSZ) 111 g ( <u>może zawierać: GLU, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 62 g ( <u>GLU, może zawierać: 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 ( <u>GOR,</u> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</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 |
|                     | PN        | kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | mały ser z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                       |
|                     |           | E: 2178.56 kcal; : 89.41 g; T: 68.82 g; W: 272.16 g; w tym cukry: 28.93 g; Bł: 29.32 g; Sól: 8.40 g; Kw. tł.nas: 2.56 g;                                                                                                                                                                                                                                                | E: 1989.84 kcal; : 85.14 g; T: 56.81 g; W: 270.28 g; w tym cukry: 29.03 g; Bł: 23.34 g; Sól: 6.28 g; Kw. tł.nas: 1.34 g;                                                                                                                                                                                                                      | E: 2044.46 kcal; : 84.89 g; T: 60.01 g; W: 297.61 g; w tym cukry: 35.57 g; Bł: 39.49 g; Sól: 6.24 g; Kw. tł.nas: 0.45 g;                                                                                                                                                                                                                   |

|                   |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-28 piątek | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Ogórek świeży plastry 30 g<br>sałata lodowa 10 g<br>twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <u>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 z cytryną b/ cukru 250 ml                  | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>sałata lodowa 10 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>miód naturalny 25 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata z cytryną b/ cukru 250 ml                                                                                                                  | Ogórek świeży plastry 30 g<br>sałata lodowa 10 g<br>twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <u>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 z cytryną b/ cukru 250 ml                                                                                                                                                           |
|                   | II ŚN     | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | sok pomidorowy 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba panierowana morszczuk(GLU, PSZ, JAJ) 140 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet z ryby z morszczuk (GLU PSZ, JAJ) 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>sos jarzynowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml | krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet z ryby z morszczuk (GLU PSZ, JAJ) 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>sos jarzynowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>masło roślinne 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> )                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Pomidor 50 g<br>ser topiony(MLE) 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+j og.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 b/ skórki 50 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                              | Pomidor 50 g<br>sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+j og.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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                                                                                                                                              |
|                   | PN        | galaretka owocowa do picia 200 ml ( <u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | E: 2003.64 kcal; : 89.29 g; T: 73.76 g; W: 259.80 g; w tym cukry: 23.88 g; Bł: 37.66 g; Sól: 5.63 g; Kw. tł.nas: 4.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 2150.00 kcal; : 95.94 g; T: 63.37 g; W: 328.42 g; w tym cukry: 26.80 g; Bł: 35.11 g; Sól: 3.50 g; Kw. tł.nas: 5.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 2033.65 kcal; : 92.56 g; T: 77.76 g; W: 255.93 g; w tym cukry: 25.49 g; Bł: 43.71 g; Sól: 7.83 g; Kw. tł.nas: 5.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                   |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-29 sobota | Śniadanie | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>rzodkiewka w plasterach 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                  | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                      | rzodkiewka w plasterach 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                 |
|                   | II ŚN     | jabłko pieczone z cynamonem 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                             | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                 | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | papryka w kawałku 50 g<br>ogórek świeży (plastry) 50 g<br>masło roślinne 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> )                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE, GLU.PSZ,) 100 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+jogurt. nat. 100 g ( <u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | PN        | jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | mały ser z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | E: 1915.94 kcal; : 98.46 g; T: 51.91 g; W: 268.03 g; w tym cukry: 29.72 g; Bł: 33.78 g; Sól: 6.38 g; Kw. tł.nas: 3.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 1937.82 kcal; : 69.22 g; T: 50.95 g; W: 311.24 g; w tym cukry: 28.64 g; Bł: 29.50 g; Sól: 3.28 g; Kw. tł.nas: 0.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | E: 2074.22 kcal; : 73.18 g; T: 61.49 g; W: 315.28 g; w tym cukry: 29.43 g; Bł: 46.06 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 0.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                      |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-30 niedziela | Śniadanie | Papryka w kawałku 20 g<br>ser topiony(MLE) 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                    | pomidor b/ skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                              | Papryka w kawałku 20 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                 |
|                      | II ŚN     | kisiel b/cukru 150 ml ( <b><u>może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Obiad     | selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                                                                          | selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL,</u></b> )<br>spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )<br>kompot owoc z cukrem (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pomidor 50 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Kolacja   | sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+slonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b><u>JAJ, GOR,</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 mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 105 g ( <b><u>GLU, może zawierać: 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 drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u></b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jaglaną+march.+fasolka szp..+og.kisz.+jajko+slonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b><u>JAJ, GOR,</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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 72 g ( <b><u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u></b> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                      | PN        | maślanka(MLE,) 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      |           | E: 1890.17 kcal; : 70.15 g; T: 64.73 g; W: 254.08 g; w tym cukry: 15.72 g; Bł: 23.37 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 3.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 1875.14 kcal; : 75.92 g; T: 60.52 g; W: 260.45 g; w tym cukry: 16.66 g; Bł: 16.26 g; Sól: 3.12 g; Kw. tł.nas: 3.09 g;                                                                                                                                                                                                                     | E: 1947.03 kcal; : 83.22 g; T: 68.78 g; W: 251.13 g; w tym cukry: 17.08 g; Bł: 27.27 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 3.04 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                         |           | D01dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | D02 Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | D03 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-31 poniedziałek | Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Ogórek świeży plastry 30 g<br>rzodkiewka w plastrach 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 108 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )           | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Ogórek świeży plastry 30 g<br>rzodkiewka w plastrach 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>masło roślinne 15 g |
|                         | II ŚN     | kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Obiad     | solferino z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>placki ziemniaczane 2 szt(GLU PSZ, JAJ,) 240 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml                                                                                                                                                   | solferino z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc z cukrem (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml                                                                                | solferino z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml                                                                                                                        |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | pomidor b/ skórki 50 g<br>masło roślinne 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> )                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Kolacja   | sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest. dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g ( <u>może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )<br>twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 105 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml | sałata lodowa 10 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                    | sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest. dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g ( <u>może zawierać: GLU, OZI, SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                             |
|                         | PN        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u>może zawierać: GLU, SEL, GOR,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 36 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u> )                                                                                                                                                                            |
|                         |           | E: 2107.08 kcal; : 75.41 g; T: 63.02 g; W: 311.58 g; w tym cukry: 31.84 g; Bł: 34.86 g; Sól: 5.47 g; Kw. tł.nas: 2.07 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 1915.85 kcal; : 78.63 g; T: 64.98 g; W: 270.55 g; w tym cukry: 32.85 g; Bł: 22.09 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 3.16 g;                                                                                                                                                                                                                                              | E: 2126.35 kcal; : 80.54 g; T: 71.22 g; W: 294.08 g; w tym cukry: 28.01 g; Bł: 39.83 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 0.68 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,*