

| Poniedziałek<br>13.07.2026      | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Gryczanka z wanilią i suszoną żurawiną (MLE, GLU OW) (300g) (G)<br>Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony schab (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g) i ogórkiem (90g) z sałatą (15g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                  | Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) (G)<br>Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (15g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Gryczanka z wanilią, jogurtem wysokobiałkowym i musem malinowym (MLE) (500g) (G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                                                               | Gryczanka z wanilią (MLE) (300g) (G)<br>Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (15g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Pasta pietruszkowa (MLE) (50g), pieczony kurczak (50g) (P), bułka żytnia (GLU PSZ, GLU ZYT) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g) i ogórkiem (90g) z sałatą (15g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                        |
| <b>Obiad</b>                    | Krem ziemniaczany z tymiankiem i prażonym słonecznikiem (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Sznycle drobiowe (100g) (P) (GLU PSZ, JAJ) z ryżem brązowym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz surówką z buraczków z czerwoną cebulką, czosnkiem i zieloną pietruszką (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Gotowane podudzie z kurczaka (100g) (P) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami z zieloną pietruszką (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                 | Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Rozdrobnione gotowane podudzie z kurczaka (100g) (P) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami puree z zieloną pietruszką (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Krem ziemniaczany z tymiankiem (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Gotowane podudzie z kurczaka (130g) (P) z ryżem białym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz gotowanymi buraczkami z zieloną pietruszką (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                 | Krem ziemniaczany z tymiankiem i prażonym słonecznikiem (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Podudzie z kurczaka (100g) (P) oprószone marchewką (GLU PSZ) (50g) z ryżem brązowym (170g) (G), sosem z pieczonych warzyw (100g) oraz surówką z buraczków z zieloną pietruszką (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| <b>Kolacja</b>                  | Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z serem gouda (MLE) (45g), słupkami papryki (50g) i kalarepy (50g), hummusem z suszonymi pomidorami (SEZ) (40g) i margaryną (10g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                           | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella light (MLE) (60g), pieczoną w bazylii marchewką (50g) i pietruszką (50g) (P), szynką drobiową (60g) i masłem (MLE) (10g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                      | Krem ziemniaczany z tymiankiem, kaszą manną, zblendowany z mięsem indyczym (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                                            | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella light (MLE) (60g), pieczoną w bazylii marchewką (50g) i pietruszką (50g) (P), szynką drobiową (60g) i masłem (MLE) (10g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                      | Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z serem mozzarella (MLE) (45g), słupkami papryki (50g) i kalarepy (50g), hummusem z suszonymi pomidorami (SEZ) (40g) i margaryną (10g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                |
| <b>Posiłek nocny/II kolacja</b> | Koktajl z karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)                                                                                                                                                                                                                                                 | Koktajl z karobem, truskawkami i bananem (MLE) (300g)                                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl z karobem, płatkami owsianymi, truskawkami i bananem (MLE, GLU OW) (300g)                                                                                                                                                                                                         | Koktajl z karobem, truskawkami i bananem (MLE) (300g)                                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl z wysokobiałkowym jogurtem, karobem, masłem orzechowym, bananem i nasionami chia (MLE, OZI) (300g)                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Wartość odżywcza</b>         | K: 2152.3 / B: 111.8 / T: 71.3 / W: 284.5 / NKT: 19.8 / SCP: 59.4 / SCP: 58.3 / F: 42.8 / Na: 2352.1                                                                                                                                                                                                                             | K: 1938.2 / B: 113.1 T: 48.0 / W: 278.1 NKT: 18.5 / SCP: 42.0 / F: 27.9 / Na: 2507.1                                                                                                                                                                                                   | K: 1993.5 / B: 111.0 / T: 44.8 / W: 299.5 / NKT: 16.0 / SCP: 46.8 / F: 27.2 / Na: 2478.3                                                                                                                                                                                                  | K: 1973.0 / B: 118.9 T: 49.2 / W: 278.1 NKT: 18.8 / SCP: 42.0 / F: 27.9 / Na: 2541.3                                                                                                                                                                                                   | K: 2044.0 / B: 119.7 T: 60.3 / W: 271.5 NKT: 13.9 / SCP: 48.8 / F: 46.6 / Na: 2007.6                                                                                                                                                                                                                                       |

| Wtorek<br>14.07.2026     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | Orkiszanka z morelą, siemieniem lnianym i płatkami migdałowymi (MLE, GLU PSZ, OZI, SO2) (300g) (G)<br>Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), ogórkiem kiszonym (60g) na sałacie (15g), margaryną (10g) i mozzarellą (MLE) (45g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)       | Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (300g) (G)<br>Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pomidorem bez skórki (55g) na sałacie (15g), masłem (MLE) (10g) i mozzarellą (MLE) (45g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                          | Orkiszanka z twarogiem i musem morelowym (MLE, GLU PSZ) (500g) (G)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                                                                         | Orkiszanka (MLE, GLU PSZ) (300g) (G)<br>Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pomidorem bez skórki (55g) na sałacie (15g), masłem (MLE) (10g) i mozzarellą (MLE) (45g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                          | Pasta litewska (MLE) (100g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (120g), ogórkiem kiszonym na sałacie (100g), margaryną (10g) i mozzarellą (MLE) (45g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                 |
| Obiad                    | Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) (G), sosem musztardowo-miodowym (MLE, GOR) (50g) (G) i surówką coleslaw (MLE) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i pieczoną cukinią z oregano (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i puree z cukinii z oregano (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (130g) (P) z kaszą jaglaną (GLU PSZ) (170g) (G), sosem koperkowym (MLE) (50g) (G) i pieczoną cukinią z oregano (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Klopsiki drobiowe (MLE, GLU PSZ) (100g) (P) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) (G), sosem musztardowo-miodowym (MLE, GOR) (50g) (G) i surówką coleslaw (MLE) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| Kolacja                  | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, konfiturą z żurawiny (15g), serem ementaler (MLE) (45g), margaryną (10g) i pomidorem (70g) z roszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                   | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym w rozmarynie burakiem (40g) i selerem (40g) (SEL) (P)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)  | Zupa warzywna z makaronem pszennym i zblendowanym kurczakiem (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                                          | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i pieczonym w rozmarynie burakiem (40g) i selerem (40g) (SEL) (P)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)  | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g) z zieloną pietruszką, serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), margaryną (10g) i pomidorem (70g) z roszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                      |
| Posilek nocny/II kolacja | Wegańskie ciasto marchewkowe (GLU PSZ) (P) (100g)                                                                                                                                                                                                                                                   | Ciasto marchewkowe (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (100g)                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt wysokobiałkowy pitny (MLE) (300ml)<br>Banan (120g)                                                                                                                                                                                                                       | Ciasto marchewkowe (GLU PSZ, JAJ, MLE) (P) (100g)                                                                                                                                                                                                                                | Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z hummusem (SEZ) (20g), jajkiem (JAJ) (50g) i roszponką (20g)                                                                                                                                                                                                        |
| Wartość odżywcza         | K: 2124.2 / B: 125.9 T: 70.1 / W: 266.8 NKT: 23.0 / SCP: 39.0 / F: 45.2 / Na: 3737.2                                                                                                                                                                                                                | K: 1955.1 / B: 118.6 T: 54.0 / W: 259.0 NKT: 22.5 / SCP: 26.6 / F: 22.4 / Na: 3019.5                                                                                                                                                                                             | K: 1957.9 / B: 127.6 / T: 43.0 / W: 278.3 / NKT: 13.2 / SCP: 46.4 / F: 22.7 / Na: 2977.3                                                                                                                                                                                        | K: 1991.1 / B: 125.4 T: 54.8 / W: 259.0 NKT: 22.6 / SCP: 26.6 / F: 22.4 / Na: 3033.5                                                                                                                                                                                             | K: 2005.1 / B: 127.8 T: 54.5 / W: 266.3 NKT: 14.6 / SCP: 25.7 / F: 44.5 / Na: 3803.4                                                                                                                                                                                                                |

| <b>Środa<br/>15.07.2026</b>     | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta papkowata</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Jaglanka szarlotkowa z orzechami włoskimi i daktylami (MLE, ORZ) (300g) (G)<br>Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), margaryną (10g) i rzodkiewką (45g) z sałatą (15g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Jaglanka szarlotkowa (MLE) (300g) (G)<br>Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w ziołach cukinią (60g) (P) i roszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Jaglanka szarlotkowa z jogurtem wysokobiałkowym (MLE) (500g) (G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                       | Jaglanka szarlotkowa (MLE) (300g) (G)<br>Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w ziołach cukinią (60g) (P) i roszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z pieczonym indykiem (50g) (P), koperkowym twarożkiem (MLE) (50g), margaryną (10g) i rzodkiewką (45g) z sałatą (15g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                        |
| <b>Obiad</b>                    | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Pierogi ruskie z prażoną cebulką (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) oraz surówką z marchewki z pomarańczą (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                         | Zupa pomidorowa z ryżem białym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) i musem jabłkowo- truskawkowym (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                   | Zupa pomidorowa z ryżem białym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (300g) i musem jabłkowo- truskawkowym (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa pomidorowa z ryżem białym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Pierogi z twarogiem (JAJ, GLU PSZ, MLE) (G) (320g) i musem jabłkowo- truskawkowym (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                   | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i pietruszką (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Pieczarkowa kasza (170g) z kurczakiem (100g), płatkami migdałów (ORZ), koperkiem i surówką z marchewki z pomarańczą (100g) (D, G)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| <b>Kolacja</b>                  | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem tatarskim (MLE) (50g), margaryną (10g) i papryką (70g) z roszponką (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                    | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem jogurtowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) podanym na sałacie lodowej (30g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                  | Zupa pomidorowa z ryżem białym, zblendowanym mięsem drobiowym i pietruszką (SEL, MLE) (500g) (G)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                             | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem jogurtowym (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) podanym na sałacie lodowej (30g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                  | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z mozzarellą (MLE) (45g), gotowanym jajem (JAJ) (50g) z sosem tatarskim (MLE) (50g), margaryną (10g) i papryką (70g) z roszponką (20g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                             |
| <b>Posilek nocny/II kolacja</b> | Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (300g)                                                                                                                                                                                                                                      | Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (300g)                                                                                                                                                                                                          | Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (400g)                                                                                                                                                        | Koktajl owsiany z bananami i malinami (MLE, GLU OW) (300g)                                                                                                                                                                                                          | Koktajl owsiany z bananami, malinami i tahini (MLE, GLU OW, SEZ) (300g)                                                                                                                                                                                      |
| <b>Wartość odżywcza</b>         | K: 2096.6 / B: 119.1 T: 61.7 / W: 286.6 NKT: 18.4 / SCP: 76.9 / F: 37.5 / Na: 2193.9                                                                                                                                                                                                            | K: 1994.4 / B: 125.8 / T: 56.4 / W: 259.4 / NKT: 21.1 / SCP: 47.4 / F: 23.3 / Na: 2325.5                                                                                                                                                                            | K: 1967.9 / B: 127.2 T: 43.1 / W: 282.2 NKT: 13.2 / SCP: 48.4 / F: 27.8 / Na: 3197.5                                                                                                                              | K: 2004.1 / B: 129.3 T: 56.4 / W: 258.0 NKT: 21.2 / SCP: 46.5 / F: 23.3 / Na: 2331.4.6                                                                                                                                                                              | K: 1977.5 / B: 113.3 T: 55.5 / W: 276.9 NKT: 15.4 / SCP: 59.8 / F: 44.2 / Na: 2648.2                                                                                                                                                                         |

| <b>Czwartek<br/>16.07.2026</b>  | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Dieta papkowata</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G)<br>Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z orientálną pastą z dyni (MLE) (150g) (P), domową wędliną (wyrób własny) (50g) (P), margaryną (10g) i świeżym pomidorem (60g) z sałatą lodową (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G)<br>Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                               | Zupa mleczna z lanym ciastem i nutą cynamonu (MLE, GLU PSZ, JAJ) (300g) (G)<br>Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z orientálną pastą z dyni (MLE) (150g) (P), pieczonym kurczakiem (50g) (P), margaryną (10g) i świeżym pomidorem (60g) z sałatą lodową (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                            |
| <b>Obiad</b>                    | Krem z gruszek i pietruszki (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Chili (100g) con carne (100g) (D) z ryżem brązowym (170g) (G) i roszponką z rzodkiewką oraz oliwą (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                                                        | Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Potrawka pomidorowa (100g) z mięsem drobiowym (100g) (D) z ryżem białym (170g) (G) i pieczoną pietruszką (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                                       | Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Potrawka pomidorowa (100g) z mięsem drobiowym (100g) (D) z ryżem białym (170g) (G) i pieczoną pietruszką (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Potrawka pomidorowa (130g) z mięsem drobiowym (130g) (D) z ryżem białym (170g) (G) i pieczoną pietruszką (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                                       | Krem z gruszek i pietruszki (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Chili (100g) con carne (100g) (D) z ryżem brązowym (170g) (G) i roszponką z rzodkiewką oraz oliwą (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                            |
| <b>Kolacja</b>                  | Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (50g), margaryną (10g) i słupkami ogórka (50g) i selera naciowego (50g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                             | Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pastą z szynki (50g), masłem (MLE) (10g), pieczoną w tymianku marchewką(50g) i selerem (50g) (SEL) (P)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                | Krem pietruszkowy (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                             | Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), pastą z szynki (50g), masłem (MLE) (10g), pieczoną w tymianku marchewką (50g) i selerem (50g) (SEL) (P)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                           | Serek a'la grani (MLE) (100g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pastą z fasoli a'la smalczyk wegański (50g), margaryną (10g) i słupkami ogórka (50g) i selera naciowego (50g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) |
| <b>Posiłek nocny/II kolacja</b> | Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g), twarogiem (MLE) (30g) i rzodkiewką (40g)                                                                                                                                                                                                              | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), twarogiem (MLE) (30g) i szpinakiem (25g)                                                                                                                                                                                      | Budyń malinowy z kaszą manną i musem brzoskwiowym (MLE, GLU PSZ) (350g) (G)                                                                                                                                    | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z masłem (MLE) (10g), twarogiem (MLE) (30g) i szpinakiem (25g)                                                                                                                                                                                      | Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z margaryną (10g), twarogiem (MLE) (30g) i rzodkiewką (40g)                                                                                                                                                  |
| <b>Wartość odżywcza</b>         | K: 1976.8 / B: 95.8 T: 61.4 / W: 278.6 NKT: 17.8 / SCP: 36.9 / F: 40.7 / Na: 3935.3                                                                                                                                                                                                                      | K: 1903.4 / B: 110.7 T: 47.3 / W: 274.6 NKT: 20.3 / SCP: 31.9 / F: 31.9 / Na: 2716.8                                                                                                                                                                                                 | K: 2033.4 / B: 107.0 / T: 46.8 / W: 325.5 / NKT: 15.7 / SCP: 41.9 / F: 33.4 / Na: 2452.4                                                                                                                       | K: 1932.8 / B: 117.2 T: 47.7 / W: 274.6 NKT: 20.4 / SCP: 31.9 / F: 31.9/ Na: 2772.3                                                                                                                                                                                                  | K: 1729.6 / B: 98.2 T: 34.0 / W: 276.3 NKT: 7.0 / SCP: 31.4 / F: 42/ Na: 2541.6                                                                                                                                                              |

| <b>Piątek<br/>17.07.2026</b>    | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Dieta papkowata</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Budyń z tapioki z orzechami, kokosem i musem jagodowym (MLE, ORZ, OZI) (300g) (G)<br>Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g)z hummusem paprykowym (SEZ) (30g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i słupkami marchewki (50g) i ogórka (50g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Budyń z tapioki z musem jagodowym (MLE) (300g) (G)<br>Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pastą warzywną z jogurtem i koperkiem (MLE) (50g), serem mozzarella (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i świeżą rozszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Budyń z tapioki z musem jagodowym i jogurtem wysokobiałkowym (MLE) (500g) (G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                                    | Budyń z tapioki z musem jagodowym (MLE) (300g) (G)<br>Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) oraz pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) z pastą warzywną z jogurtem i koperkiem (MLE) (50g), serem mozzarella (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i świeżą rozszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Buła żytnia (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g) oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (90g)z hummusem paprykowym (SEZ) (30g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g) i słupkami marchewki (50g) i ogórka (50g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                               |
| <b>Obiad</b>                    | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem i cebulą (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                    | Zupa jarzynowa z ryżem biały i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią z oregano(100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                             | Zupa jarzynowa z ryżem biały i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią z oregano(100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa jarzynowa z ryżem biały i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Kotleciki rybne (RYB, JAJ, GLU PSZ) (200g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i cukinią z oregano(100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                             | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym i koperkiem (SEL, MLE) (400g) (G)<br>Dorsz z pieca (RYB) (150g) (P) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), ziemniakami (250g) (G) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem i cebulą (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)     |
| <b>Kolacja</b>                  | Sałotka z papryki, rzodkiewki i sałaty lodowej (130g) z serem sałatkowym (MLE), miksem nasion (dynia, słonecznik) i ziołowym sosem winegret oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g) i margaryną (10g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (30g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                    | Zupa jarzynowa z ryżem białym, zblendowanym dorszem i koperkiem (SEL, MLE, RYB) (500g) (G)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                             | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g), gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (30g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                    | Sałotka z papryki, rzodkiewki i sałaty lodowej (130g) z serem sałatkowym (MLE), miksem nasion (dynia, słonecznik) i ziołowym sosem winegret oraz pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) z koperkową pastą rybną (MLE, RYB) (60g) i margaryną (10g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) |
| <b>Posiłek nocny/II kolacja</b> | Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową z płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (400g)                                                                                                                                                                          | Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt waniliowy z konfiturą truskawkową i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (200g)                                                                                                                                                                                               |
|                                 | K: 2204.1 / B: 113.8 T: 69.1 / W: 318.7 NKT: 16.4 / SCP: 38.5 / F: 48.6 / Na: 3248.5                                                                                                                                                                                                                                            | K: 2043.6 / B: 113.2 / T: 58.5 / W: 279.1 / NKT: 23.4 / SCP: 32.6 / F: 40 / Na: 2543.6                                                                                                                                                                                                                  | K: 1988.6 / B: 117.2 / T: 47.1 / W: 285.1 / NKT: 14.1 / SCP: 39.6 / F: 28.6 / Na: 3627.5                                                                                                                                                                    | K: 2056.8 / B: 118.0 T: 58.6 / W: 277.0 NKT: 23.5 / SCP: 31.1 / F: 28.9 / Na: 2562.5                                                                                                                                                                                                                    | K: 1961.6 / B: 109.3 T: 60.4 / W: 261.9 NKT: 12.3 / SCP: 38.2 / F: 44.5 / Na: 3138.2                                                                                                                                                                                             |

| Sobota<br>18.07.2026      | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                 | Owsianka z siemieniem lnianym, rodzynkami i orzechami (MLE, ORZ, GLU OW) (300g) (G)<br>Twarożek z rzodkiewką (MLE) (50g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), margaryną (10g) i ogórkiem (40g) z rozszponką (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G)<br>Twarożek z koperkiem (MLE) (50g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z rozszponką (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                             | Owsianka z chudym twarogiem i musem bananowo-jabłkowym (MLE, GLU OW) (500g) (G)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                                                                                                                   | Owsianka (MLE, GLU OW) (300g) (G)<br>Twarożek z koperkiem (MLE) (50g), kajzerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chlebem pszennym (GLU PSZ) (60g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z rozszponką (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                            | Twarożek z rzodkiewką (MLE) (50g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), chlebem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), pieczenią drobiową z indykiem (60g) (P), margaryną (10g) i ogórkiem (40g) z rozszponką (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)       |
| Obiad                     | Zupa meksykańska z makaronem pszennym orzo (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Schab (100g) (D) ze śliwką w sosie własnym z kaszą gryczaną paloną (170g) (G) i surówką z selera z żurawiną (MLE) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                                   | Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Klopsy drobiowo-jaglane (GLU PSZ, JAJ) (150g) (D) w sosie marchewkowo-dyniowym z tymiankiem (100g), makaronem pszennym penne (GLU PSZ) (170g) (G), startym selerem z koperkiem oraz jogurtem (MLE, SEL) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Klopsy drobiowo-jaglane (GLU PSZ, JAJ) (150g) (D) w sosie marchewkowo-dyniowym z tymiankiem (50g), makaronem pszennym penne (GLU PSZ) (170g) (G), startym selerem z koperkiem oraz jogurtem (MLE, SEL) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Klopsy drobiowo-jaglane (GLU PSZ, JAJ) (150g) (D) w sosie marchewkowo-dyniowym z tymiankiem (50g), makaronem pszennym penne (GLU PSZ) (170g) (G), startym selerem z koperkiem oraz jogurtem (MLE, SEL) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa meksykańska z makaronem pszennym pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Kurczak (100g) (D) w sosie własnym z kaszą gryczaną paloną (170g) (G) i surówką z selera (MLE) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| Kolacja                   | Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem żytnim (GLU ŻYT, GLU PSZ) (90g), mozzarellą (MLE) (45g), margaryną (10g) i pomidorem (60g) na sałacie (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                           | Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w oregano dynią (70g) (P) i szpinakiem (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                | Zupa warzywna z makaronem pszennym i zblendowanym mięsem drobiowym (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                                                                                           | Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w oregano dynią (70g) (P) i szpinakiem (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                               | Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (100g) z chlebem żytnim (GLU ŻYT, GLU PSZ) (90g), mozzarellą (MLE) (45g), margaryną (10g) i pomidorem (60g) na sałacie (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                 |
| Posiłek nocny/ II kolacja | Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g), rzodkiewką i sałatą (50g)                                                                                                                                                                                                                                           | Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g) i sałatą (20g)                                                                                                                                                                                                                                                                 | Koktajl brzoskwiowy z płatkami orkiszowymi (MLE, GLU PSZ) (400g)                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g) i sałatą (20g)                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (30g), rzodkiewką i sałatą (50g)                                                                                                                                                                 |
| Wartość odżywcza          | K: 2065.1 / B: 125.7 T: 55.4 / W: 285.5 NKT: 16.9 / SCP: 33.9 / F: 41.1 / Na: 2842.2                                                                                                                                                                                                                                        | K K: 2141.8 / B: 128.5 / T: 62.8 / W: 276.1 / NKT: 21.5 / SCP: 18.7 / F: 25.3 / Na: 2906.7                                                                                                                                                                                                                                              | K: 2054.8 / B: 117.0 / T: 48.9 / W: 296.8 / NKT: 15.2 / SCP: 50.8 / F: 29.7 / Na: 2027.1                                                                                                                                                                                                                                               | K: 2140.2 / B: 128.3 / T: 62.8 / W: 275.8 / NKT: 21.5 / SCP: 18.6 / F: 26.1 / Na: 2906.3                                                                                                                                                                                                                                               | K: 1948.7 / B: 119.9 T: 46.0 / W: 282.6 NKT: 13.1 / SCP: 20.1 / F: 46.2 / Na: 2912.1                                                                                                                                                              |

| Niedziela<br>19.07.2026  | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | Zupa mleczna z ryżem i jabłkiem (MLE) (300g) (G)<br>Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz bułka graham (GLU PSZ) (50g) z hummusem szpinakowym z pestkami dyni (SEZ) (60g), margaryną (10g) i papryką (40g) z roszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Zupa mleczna z ryżem i musem jabłkowym (MLE) (300g) (G)<br>Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą mięsno-warzywną (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i sałatą lodową (40g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Zupa mleczna z ryżem, jogurtem wysokobiałkowym i musem jabłkowym (MLE) (500g) (G)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                                                                                              | Zupa mleczna z ryżem i musem jabłkowym (MLE) (300g) (G)<br>Pankejki (GLU PSZ, JAJ, MLE) (3 szt.) z domowym jogurtem truskawkowym (MLE) (100g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z pastą mięsno-warzywną (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i roszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)     | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) oraz bułka graham (GLU PSZ) (50g) z hummusem szpinakowym z pestkami dyni (SEZ) (60g), twarożkiem truskawkowym (MLE) (100g), margaryną (10g) i papryką (40g) z roszponką (20g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                             |
| Obiad                    | Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i surówką z czerwonej kapusty (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                 | Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i marchewką w miodzie z tymiankiem (100g) (G, D)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa warzywna z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, rozdrobnionym kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i marchewką w miodzie z tymiankiem (100g) (G, D)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa jarzynowa z makaronem pszennym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (130g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i marchewką w miodzie z tymiankiem (100g) (G, D)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU PSZ) (400g) (G)<br>Ziemniaki (250g) (G) z ziołami, kurczakiem (100g) (D) duszonym w warzywach korzeniowych (marchew, seler, pietruszka) (SEL) (100g) i surówką z czerwonej kapusty (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| Kolacja                  | Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), domową pieczoną majerankową szynką wieprzową (wyrób własny) (50g) (P), margaryną (10g) i rzodkiewką (60g) z sałatą lodową (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (40g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                            | Zupa warzywna z makaronem pszennym i zblendowanym mięsem indyczym (SEL, MLE, GLU PSZ) (500g) (G)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                                                                                     | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) z sałatą lodową (40g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                            | Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pomidorową pastą rybną (RYB) (50g), pieczonym kurczakiem (50g) (P), margaryną (10g) i rzodkiewką (60g) z sałatą lodową (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                       |
| Posiłek nocny/II kolacja | Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i brzoskwinia (MLE) (200g)                                                                                                                                                                                                                                        | Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i brzoskwinia (MLE) (200g)                                                                                                                                                                                                                           | Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i brzoskwinia (MLE) (400g)                                                                                                                                                                                                                                        | Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i brzoskwinia (MLE) (200g)                                                                                                                                                                                                                           | Maślanka z ekspandowanym amarantusem, płatkami ryżowymi i brzoskwinia (MLE) (200g)                                                                                                                                                                                                                        |
| Wartość odżywcza         | K: 1923.9 / B: 101.4 / T: 53.4 / W: 270.8 / NKT: 11.9 / SCP: 48.0 / F: 37.7 / Na: 2465.5                                                                                                                                                                                                                                  | K: 1973.7 / B: 100.6 / T: 53.9 / W: 273.2 / NKT: 18.7 / SCP: 31.7 / F: 25 / Na: 2051.4                                                                                                                                                                                                                       | K: 1965.0 / B: 97.5 / T: 48.5 / W: 281.2 / NKT: 15.5 / SCP: 28.9 / F: 21.0 / Na: 1925                                                                                                                                                                                                                                     | K: 2007.1 / B: 106.4 / T: 55.2 / W: 272.7 / NKT: 19.0 / SCP: 30.9 / F: 25 / Na: 2085.6                                                                                                                                                                                                                       | K: 1897.7 / B: 106.3 / T: 48.3 / W: 276.6 / NKT: 8.7 / SCP: 39.5 / F: 47.6 / Na: 2939.4                                                                                                                                                                                                                   |

# WYKAZ SKRÓTÓW

| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                | Sposób obróbki termicznej                      | Alergeny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| K - wartość energetyczna [kcal]<br>B - białko ogółem [g]<br>T - tłuszcz [g]<br>W - węglowodany ogółem [g]<br>NKT - nasycone kwasy tłuszczowe [g]<br>SCP - suma cukrów prostych [g]<br>Na - sód [mg]<br>F - błonnik pokarmowy [g] | G - gotowanie<br>P - pieczenie<br>D - duszenie | GLU PSZ - zboża zawierające gluten pszeniczny<br>SKO - skorupiaki i pochodne<br>JAJ - jaja i pochodne<br>RYB - ryby i pochodne<br>OZI - orzeszki ziemne i pochodne<br>SOJ - soja i pochodne<br>MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą<br>ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały<br>SEL - seler i pochodne<br>GOR - gorczyca i produkty pochodne<br>SEZ - nasiona sezamu i pochodne<br>SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny<br>ŁUB - łubin i produkty pochodne<br>MCK - mięczaki i produkty pochodne<br>MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy<br>GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni<br>GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany<br>GLU JĘCZ - zboża zawierające gluten jęczmienny |