

| Poniedziałek<br>17.08.2026      | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta papkowata                                                                                                                                                                                                            | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Owsianka (GLU OW, MLE) z siemieniem lnianym, rodzynkami, jabłkami i orzechami (OZI, ORZ) (G) (300g)<br>Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą (MLE) (45g), sałatą (10g) ogórkiem kiszonym (90g) i margaryną (10g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml) | Owsianka waniliowa (GLU OW, MLE) (G) (300g)<br>Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g), pomidorem bez skórki (55g) i sałatą (20g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml) | Owsianka z bananem (400g) (GLU OW, MLE) (G), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)                                                                                     | Owsianka waniliowa (GLU OW, MLE) (G) (300g)<br>Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ) (70g), mozzarellą light (MLE) (60g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skórki (55g) i sałatą (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml) | Pieczywo graham (GLU PSZ) (120g) z pasztetem mięsno-warzywnym (MLE, JAJ, GLU PSZ), mozzarellą (MLE) (45g), sałatą (10g) ogórkiem kiszonym (90g) i margaryną (10g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) (250ml)                                                                                   |
| <b>Obiad</b>                    | Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g)<br>Kurczak orientalny (100g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, papryka, marchew, ogórek, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (D, G) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                               | Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g)<br>Kurczak orientalny (100g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                                                          | Zblendowana zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g)<br>Rozdrobniony kurczak orientalny (100g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g)<br>Kurczak orientalny (130g) z kaszą kuskus (GLU PSZ) (170g) i mini marchewką (D, G) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                                                       | Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400g)<br>Kurczak orientalny (100g) z kaszą bulgur (GLU PSZ) (170g) i surówką z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, papryka, marchew, ogórek, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (D, G) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| <b>Kolacja</b>                  | Pasta jajeczna (JAJ, MLE) ze szczypiorkiem (70g) z pieczywem graham (GLU PSZ) (60g), kajerką pszenną (GLU PSZ) (50g), serem gouda (MLE) (30g), margaryną (10g) i miksem roszponki (10g) i rzodkiewki (80g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                      | Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (70g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g), kajerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną cukinią w oregano (80g)(P) z roszponką (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                       | Zblendowana zupa warzywna z ziemniakami, kaszą jaglaną i mięsem z indyka (SEL, MLE) (G) (500g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) (250ml)                                                                                | Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (70g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (60g), kajerką pszenną (GLU PSZ) (50g), chudym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną cukinią w oregano (80g)(P) z roszponką (20g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                | Pasta jajeczna (JAJ, MLE) ze szczypiorkiem (70g) z pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g), bułką żytnią (GLU ŻYT, GLU PSZ) (50g), serem mozzarella (MLE) (30g), margaryną (10g) i miksem roszponki (10g) i rzodkiewki (80g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) (250ml)               |
| <b>Posiłek nocny/II kolacja</b> | Mleczna galaretka (MLE) z rodzynkami i sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)                                                                                                                                                                                                                                                          | Mleczna galaretka (MLE) z sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)                                                                                                                                                                                                                             | Mleczna galaretka (MLE) z kaszą manną (GLU PSZ) (250g)                                                                                                                                                                     | Mleczna galaretka (MLE) z sucharami pszennymi (GLU PSZ) (250g)                                                                                                                                                                                                                          | Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z hummusem (SEZ) (30g), szynką (45g) i papryką (50g) z sałatą (15g)                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wartość odżywcza</b>         | K: 2174.3 / B: 128.8 / T: 66.4 / W: 283.5 / NKT: 23.3 / SCP: 46.2 / F: 41.8 / Na: 3443.1                                                                                                                                                                                                                                             | K: 2047.9 / B: 124.3 / T: 51.0 / W: 282.8 / NKT: 20.1 / SCP: 27.2 / F: 25.5 / Na: 2554.2                                                                                                                                                                                                   | K: 1985.1 / B: 119.5 / T: 42.4 / W: 287.9 / NKT: 15.4 / SCP: 46.0 / F: 22.5 / Na: 2625.8                                                                                                                                   | K: 2076.1 / B: 130.4 / T: 51.4 / W: 282.9 / NKT: 20.2 / SCP: 27.4 / F: 25.2 / Na: 2569.5                                                                                                                                                                                                | K: 2100.5 / B: 124.5 / T: 62.1 / W: 279.7 / NKT: 18.0 / SCP: 23.2 / F: 52.6 / Na: 4301.2                                                                                                                                                                                                               |

| Wtorek<br>18.08.2026            | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z nasionami chia i musiem wiśniowym (G) (300g)<br>Twarożek z truskawkami (MLE) (100g), chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g), rukolą (20g) i pomidorem (80g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                    | Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z musiem jabłkowym (G) (300g)<br>Twarożek z truskawkami (MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g), sałatą (20g) i pomidorem (80g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Kasza manna z musiem truskawkowym (GLU PSZ, MLE) (G) (400g), ser twarogowy chudy (100g) (MLE)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                                              | Kasza manna (GLU PSZ, MLE) z musiem jabłkowym (G) (300g)<br>Twarożek z owocami (MLE) (100g) z chlebem pszennym (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g) i sałatą (20g) i pomidorem (80g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Twarożek z truskawkami (MLE) (100g)<br>chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z margaryną (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (70g), rukolą (20g) i pomidorem (80g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                                          |
| <b>Obiad</b>                    | Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g)<br>Kotlety mielone drobiowe-warzywne z płatkami owsianymi (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (150g), sosem koperkowym (50g) (MLE) z gotowanymi ziemniakami w mundurkach z pietruszką (250g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (P, G) (150g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa warzywna jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g)<br>Gotowane podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i włoszczyzną (G) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                             | Zupa warzywna rozdrobnionym jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g)<br>Rozdrobnione gotowane podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i rozdrobnioną włoszczyzną (G) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa warzywna jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g)<br>Gotowane podudzie z kurczaka (130g) z sosem własnym z koperkiem z puree ziemniaczanym (MLE) (250g) i włoszczyzną (G) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                          | Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (400g)<br>Kotlety mielone drobiowe-warzywne z płatkami owsianymi (JAJ, GLU PSZ, GLU OW) (150g), sosem koperkowym (50g) (MLE) z gotowanymi ziemniakami w mundurkach z pietruszką (250g) i surówką z kwaszonej kapusty z jabłkiem (P, G) (150g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| <b>Kolacja</b>                  | Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g), papryką (80g) i roszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                                                                | Pasta z szynki (90g) z mozzarellą light (MLE) (60g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pieczonymi w bazylii słupkami buraka (50g) i pietruszki (50g) (P)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                          | Zupa warzywna z rozdrobnionym jajkiem i ryżem białym (GLU ŻYT, JAJ, SEL) (G) (500g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                                              | Pasta z szynki (90g) z mozzarellą (MLE) (60g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pieczonymi w bazylii słupkami buraka (50g) i pietruszki (50g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                 | Pasta z szynki z nasionami (70g), chudym twarogiem (MLE) (50g), pieczywem pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), margaryną (10g), papryką (80g) i roszponką (20g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                                          |
| <b>Posiłek nocny/II kolacja</b> | Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), i słupkami rzepy (40g)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i roszponką (20g)                                                                                                                                                                                                   | Kisiel truskawkowy z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi (MLE, GLU OW) (400g)                                                                                                                                                                                              | Kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g) i roszponką (20g)                                                                                                                                                                                                | Bułka grahamka (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), i słupkami rzepy (40g)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Wartość odżywcza</b>         | K: 2156.7 / B: 136.1 T: 65.0 / W: 267.9 NKT: 14.3 / SCP: 45.7 / F: 41.4 / Na: 2700.9                                                                                                                                                                                                                                                                         | K: 2028.9 / B: 133.1 / T: 57.3 / W: 257.2/ NKT: 21.2 / SCP: 24.7 / F: 26.4 / Na: 3607.7                                                                                                                                                                             | K: 1984.1 / B: 112.8 T: 62.2 / W: 252.9 NKT: 21.1 / SCP: 35.0 / F: 23.0 / Na: 4002.1                                                                                                                                                                                            | K: 2029.9 / B: 138.0 / T: 58.2 / W: 248.7 / NKT: 21.5 / SCP: 24.7 / F: 27.5 / Na: 3657.8                                                                                                                                                                         | K: 2134.7 / B: 125.8 / T: 70.9 / W: 261.4 / NKT: 14.8 / SCP: 36.1 / Na: 3187.2                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Środa<br>19.08.2026             | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta papkowata                                                                                                                                                                                                                        | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Ryż na mleku (MLE) z musem brzoskwinowym i migdałami (ORZ) (G) (300g)<br>Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g),<br>margaryną (10g) i sałatką z rzodkiewki (60g), ogórka (40g), oliwek i sera sałatkowego (MLE) (150g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Ryż na mleku (MLE) z musem brzoskwinowym (G) (300g)<br>Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g), szynką (45g) oraz pomidorem (55g) i szpinakiem (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                     | Ryż na mleku (MLE) z musem brzoskwinowym (G) (300g), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                     | Ryż na mleku (MLE) z musem brzoskwinowym (G) (300g)<br>Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), masłem (MLE) (10g), szynką (45g) oraz pomidorem (55g) i szpinakiem (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                     | Chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), margaryną (10g) i sałatką z rzodkiewki (60g), ogórka (40g), oliwek i sera sałatkowego (MLE) (150g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                    |
| <b>Obiad</b>                    | Krupnik z natką pietruszki (GLU JĘCZ, SEL) (G) (400g)<br>Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z czerwoną cebulką i bazylią (100g), mięsem (100g) i mixem brokuła i kalafiora (100g) (G, D)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                    | Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g)<br>Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), mięsem (100g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g)<br>Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), mięsem (100g) z pieczoną pietruszką - puree (G, D, P) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Krupnik z natką pietruszki (SEL) (G) (400g)<br>Makaron pszenny (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z bazylią (100g), mięsem (130g) i surówką z sałaty lodowej z koperkiem i jogurtem (MLE) (100g) (G, D)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Krupnik z kaszą pęczak i natką pietruszki (GLU JĘCZ, SEL) (G) (400g)<br>Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z sosem pomidorowym z czerwoną cebulką i bazylią (100g), mięsem (100g) i mixem brokuła i kalafiora (100g) (G, D)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| <b>Kolacja</b>                  | Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), dwukolorowy ser żółty (MLE) (30g), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g) i słupkami kalarepy (50g) i selera (SEL)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                  | Wegańska pasta z tofu (SOJ) (90g), twaróg chudy (MLE) (50g), Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i pieczonej w kolendrze marchewce (50g) i cukinii (50g) (P)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                           | Krupnik z natką pietruszki, kaszą jaglaną i zblendowanym kurczakiem (SEL) (G) (500g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                              | Wegańska pasta z tofu (SOJ) (90g), twaróg chudy (MLE) (50g), Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g) i pieczonej w kolendrze marchewce (50g) i cukinii (50g) (P)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                           | Wegańska pasta z tofu (SOJ) (100g), twaróg chudy (MLE) (70g), pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g) z margaryną (10g) i słupkami kalarepy (50g) i selera (SEL)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                   |
| <b>Posiłek nocny/II kolacja</b> | Twarożek malinowy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)                                                                                                                                                                                                                                 | Twarożek malinowy (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)                                                                                                                                                                             | Twarożek (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (300g)                                                                                                                                                               | Twarożek malinowy (MLE) z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)                                                                                                                                                                             | Twarożek malinowy (MLE) z płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (150g)                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wartość odżywcza</b>         | K: 2199.7 / B: 129.2 T: 65.4 / W: 309.9 NKT: 10.3 / SCP: 36.0 / F: 48.4 / Na: 2096.6                                                                                                                                                                                                                     | K: 2048.3 / B: 127.5 / T: 58.2 / W: 270.8 / NKT: 20.7 / SCP: 24.4 / F: 24.6 / Na: 2459.8                                                                                                                                                                      | K: 2008.2 / B: 143.5 T: 46.0 / W: 273.8 NKT: 14.4 / SCP: 34.0 / F: 24.4 / Na: 2089.5                                                                                                                                                   | K: 2090.6 / B: 133.1 T: 58.3 / W: 275.4 NKT: 20.7 / SCP: 24.9 / F: 28.1 / Na: 2475.7                                                                                                                                                                          | K: 2038.2 / B: 125.7 T: 67.3 / W: 254.8 NKT: 11.3 / SCP: 35.0 / F: 46 / Na: 2223                                                                                                                                                                                                     |

| Czwartek<br>20.08.2026          | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Kakaowa gryczanka (MLE) z jagodami (G) (300g)<br>Pieczywo graham (GLU PSZ) (90g) z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g), rukolą (10g) i papryką (80g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Kakaowa gryczanka (MLE) z jagodami (G) (300g)<br>Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i roszponką (20g) z pomidorem bez skóry (55g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Kakaowa gryczanka z musem truskawkowym (MLE) (G) (400g), ser twarogowy chudy (MLE) (100g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                                                                      | Kakaowa gryczanka (MLE) z jagodami (G) (300g)<br>Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (90g)z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), miksowanym twarogiem (MLE) (50g), masłem (MLE) (10g) i roszponką (20g) z pomidorem bez skóry (55g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (GLU PSZ, JAJ) (60g), serem mozzarella (MLE) (45g), margaryną (10g), rukolą (10g) i papryką (80g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                     |
| <b>Obiad</b>                    | Barszcz na zakwasie, zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g)<br>Łazanki (GLU PSZ) (170g) z kapustą, pestkami słonecznika, kurczakiem (100g) i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                | Łagodny barszcz zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g)<br>Makaron z cukiinii w tymianku (100g) (G) z kurczakiem w sosie własnym (100g) (D), koperkową kaszą jaglaną (170g) (G) i surówką z selera z jogurtem (MLE, SEL) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                   | Łagodny barszcz zabieleny ze zblendowanymi ziemniakami (MLE) (G) (400g)<br>Makaron z cukiinii w tymianku (100g) (G) z kurczakiem w sosie własnym (100g) (D), koperkową kaszą jaglaną (170g) (G) i surówką z selera z jogurtem (MLE, SEL) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Łagodny barszcz zabieleny z ziemniakami (MLE) (G) (400g)<br>Makaron z cukiinii w tymianku (100g) (G) z kurczakiem w sosie własnym (130g) (D), koperkową kaszą jaglaną (170g) (G) i surówką z selera z jogurtem (MLE, SEL) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                   | Barszcz na zakwasie z ziemniakami (MLE) (G) (400g)<br>Makaron pełnoziarnisty (GLU PSZ) (170g) z kapustą, pestkami słonecznika, kurczakiem (100g) i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (G, D) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| <b>Kolacja</b>                  | Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z domowym schabem pieczonym w ziołach (wyrób własny) (70g), szczypiorkowy twarożek (MLE) (100g), margaryna (10g) i rzodkiewka (80g) z roszponką (15g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)             | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), koperkowy twarożek (MLE) (80g), masło (MLE) (10g) i pieczone w oregano słupki dyni (50g) i pietruszki (50g) (P)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                         | Łagodny barszcz zabieleny ze zblendowanymi ziemniakami, kaszą manną i mięsem drobiowym (MLE) (G) (500g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                                                  | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z szynką (30g), koperkowy twarożek (MLE) (80g), masło (MLE) (10g) i pieczone w oregano słupki dyni (50g) i pietruszki (50g) (P)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                         | Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i bułka graham (GLU PSZ) (50g) z szynką drobiową (45g), szczypiorkowy twarożek z ogórkiem kwaszonym (MLE) (100g), margaryna (10g) i rzodkiewka (80g) z roszponką (15g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                |
| <b>Posiłek nocny/II kolacja</b> | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z pastą z fasoli (50g), ogórkiem kiszonym (60g) i sałatą lodową (30g)                                                                                                                                                          | Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i sałatą lodową (30g)                                                                                                                                                                                                                     | Serek homogenizowany (MLE) (200g) i banan (120g)                                                                                                                                                                                                                                                    | Pieczywo (GLU PSZ) (60g) z serkiem do smarowania (MLE) (20g) i sałatą lodową (30g)                                                                                                                                                                                                                     | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g) z pastą z fasoli (80g), ogórkiem kiszonym (60g) i sałatą lodową (30g)                                                                                                                                               |
| <b>Wartość odżywcza</b>         | K: 2158.5 / B: 130.5 T: 60.4 / W: 298.8<br>NKT: 17.9 / SCP: 39.8 / F: 43.7 / Na: 2231.4                                                                                                                                                                                         | K: 1954.5 / B: 114.2 / T: 45.2 / W: 290.9 / NKT: 20.3 / SCP: 28.7 / F: 28.9/ Na: 1894.7                                                                                                                                                                                                                | K: 1960.1 / B: 130.1 / T: 39.0 / W: 288.1 / NKT: 13.2 / SCP: 55.6 / F: 25.1 / Na: 2302.6                                                                                                                                                                                                            | K: 1983.9 / B: 120.7 / T: 45.6 / W: 290.9 / NKT: 20.4 / SCP: 28.7 / F: 28.9 / Na: 1911.2                                                                                                                                                                                                               | K: 2050.6 / B: 123.6 T: 57.5 / W: 281.5 NKT: 15.5 / SCP: 33.3 / F: 51 / Na: 2692.6                                                                                                                                                                                   |

| Piątek<br>21.08.2026            | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta papkowata                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Waniliowa jaglanka (MLE) z musem jabłkowo-gruszkowym (G) (300g)<br>Chleb graham (GLU PSZ) (90g) z margaryną (10g), hummusem klasycznym i z oliwkami (SEZ) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (80g) i słupkami marchewki (50g) i kalarepy (40g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                   | Waniliowa jaglanka (MLE) z musem jabłkowym (G) (300g)<br>Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pastą z natką pietruszki (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (60g) i słupkami pieczonej w rozmarynie marchewki (70g)(P) z rozszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Waniliowa jaglanka z musem jabłkowo-truskawkowym (MLE) (G)(400g), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                              | Waniliowa jaglanka (MLE) z musem jabłkowym (G) (300g)<br>Chleb pszenny (GLU PSZ) (90g) z masłem (MLE) (10g), pastą z natką pietruszki (MLE) (50g), twarogiem truskawkowym (MLE) (60g) i słupkami pieczonej w rozmarynie marchewki(70g)(P) z rozszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml) | Bułka żytnia (GLU ŻYT) (50g) i chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g) z margaryną (10g), hummusem klasycznym i oliwkowym (SEZ) (40g), twarogiem truskawkowym (MLE) (80g) i słupkami marchewki (50g) i kalarepy (40g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                       |
| <b>Obiad</b>                    | Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g)<br>Maślany brązowy ryż (MLE) (170g) z zielonym groszkiem, dynią, pieczarkami, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz surówką z selera (SEL), z orzechami (ORZ) i żurawiną (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g)<br>Klopsy rybno-warzywne (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) (150g) (P) w sosie bazyliowym (MLE) (100g) z ryżem (170g)(G) i pieczonymi burakami w ziołach (100) (P)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                          | Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g)<br>Klopsy rybno-warzywne (RYB, JAJ, GLU PSZ, ) (150g) (P) w sosie bazyliowym(MLE) (100g) z ryżem (170g) (G) i pieczonymi burakami w ziołach (100) (P)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Zupa koperkowa z makaronem pszennym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g)<br>Klopsy rybno-warzywne (RYB, JAJ, GLU PSZ,) (170g) (P) w sosie bazyliowym(MLE) (100g) z ryżem (170g)(G) i pieczonymi burakami w ziołach (100) (P)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                              | Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (400g)<br>Ryż brązowy z oliwą (170g) z zielonym groszkiem, dynią, pieczarkami, pieczonym łososiem (RYB) (100g) oraz surówką z selera (SEL), z orzechami (ORZ) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)       |
| <b>Kolacja</b>                  | Salatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (60g), pomidorem (60g) ogórkiem (20g) i cebulą czerwoną (10g) z pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (MLE) i bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (30g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)            | Pieczycwo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i sałatą (10g) z pomidorem bez skórki (70g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                   | Zupa koperkowa z makaronem pszennym i zblendowaną miruną (MLE, SEL, GLU PSZ) (G) (500g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                                                 | Pieczycwo pszenne (GLU PSZ) (60g) oraz kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z gotowanym jajkiem (JAJ) (50g), serkiem homogenizowanym (MLE) (100g), masłem (MLE) (10g) i sałatą (10g) z pomidorem bez skórki (70g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                  | Salatka z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ) (60g), pomidorem (60g) ogórkiem (20g) i cebulą czerwoną (10g) z pestkami słonecznika, sosem czosnkowym (MLE) i bułką grahamką (GLU PSZ) (50g) z margaryną (10g), hummusem (SEZ) (20g) i mozzarellą (MLE) (30g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) |
| <b>Posiłek nocny/II kolacja</b> | Ciasto drożdżowe z nadzieniem czekoladowym (GLU PSZ, MLE, JAJ) (100g) (P)                                                                                                                                                                                                                                    | Ciasto drożdżowe z morelami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)                                                                                                                                                                                                                   | Budyń waniliowy z musem brzoskwinowym (MLE) (300g) (G)                                                                                                                                                                                                                       | Ciasto drożdżowe z morelami i owsianą kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ, GLU OW) (100g) (P)                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt (MLE) z granaolą (GLU OW, ORZ, OZI) (170g)                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                 | K: 2074.0 / B: 85.9 T: 77.0 / W: 279.1<br>NKT: 16.5 / SCP: 51.8 / F: 38.5 / Na: 1784.9                                                                                                                                                                                                                       | K: 2098.0 / B: 95.4 T: 55.9 / W: 312.3<br>NKT: 21.3 / SCP: 39.9 / F: 20.5 / Na: 2508.1                                                                                                                                                                                                                   | K: 1967.4 / B: 96.1 T: 50.1 / W: 305.3<br>NKT: 17.5 / SCP: 32.7 / F: 25.6 / Na: 2300                                                                                                                                                                                         | K: 2122.0 / B: 100.7 T: 59.9 / W: 304.4<br>NKT: 22.1 / SCP: 40.1 / F: 20.8 / Na: 2534.2                                                                                                                                                                                                                 | K: 2040.3 / B: 99.0 T: 68.2 / W: 279.9<br>NKT: 11.3 / SCP: 28.0 / F: 50.8 / Na: 1861.4                                                                                                                                                                                                            |

| Sobota<br>22.08.2026            | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta papkowata                                                                                                                                                               | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Orkiszanka (GLU PSZ, MLE) z suszonymi morelami, babką płesznik i płatkami migdałowymi (ORZ) (G) (300g)<br>Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB) (50g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i papryką (80g) z roszponką (20g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Orkiszanka z cynamonem (GLU PSZ, MLE) (G) (300g)<br>Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skóry (80g) z sałatą lodową (20g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Orkiszanka z musem jabłkowym (GLU PSZ, MLE) (G) (350g), ser twarogowy chudy (MLE) (100g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                 | Orkiszanka z cynamonem (GLU PSZ, MLE) (G) (300g)<br>Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skóry (80g) z sałatą lodową (20g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Pieczeń z indyka z ziołami (50g), pasta z tuńczykasz koperkiem (JAJ, MLE, RYB) i koperkiem, pieczywem (GLU PSZ, GLU ŻYT) (120g), margaryną (10g) i papryką (80g) z roszponką (20g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                |
| <b>Obiad</b>                    | Krem cukiniowy (G) (400g)<br><br>Mielone soczewicowe (GLU OW, JAJ) w sosie pomidorowym (200g) z kopytkami (JAJ) (200g) oraz bukietem warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) (G, P) (150g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                                       | Krem z cukinii (G) (400g)<br>Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) podane z dynią i selerem w ziołach (G) (150g)<br><br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                                                                         | Krem z cukinii (G) (400g)<br>Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) podane z dynią i selerem w ziołach (G) (150g)<br><br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Krem z cukinii (G) (400g)<br>Pierogi z serem (MLE, JAJ, GLU PSZ) (200g) podane z dynią i selerem w ziołach (G) (150g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)                                                                                                             | Krem z cukinii (G) (400g)<br>Mielone soczewicowe (GLU OW, JAJ) w sosie pomidorowym (200g) z kaszą jęczmienną (GLU JĘCZ) (170g) oraz bukietem warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) (G, P) (150g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| <b>Kolacja</b>                  | Wegański paprykarz (60g) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), serem morskim (MLE) (45G), margaryną (10g) i słupkami rzepy (80g) z sałatą (15g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                        | Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), szynką (60g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w tymianku pietruszką (80g)(P) z roszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                              | Krem z cukinii z ryżem białym i zblendowanym indykiem (G) (500g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                   | Serek wiejski (MLE) (150g) z pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), szynką (60g), masłem (MLE) (10g) i pieczoną w tymianku pietruszką (80g)(P) z roszponką (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                              | Wegański paprykarz (60G) z pieczywem żytnim (GLU PSZ, GLU ŻYT) (90g), twarogiem (MLE) (100g), margaryną (10g) i słupkami rzepy (80g) z sałatą (15g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                             |
| <b>Posiłek nocny/II kolacja</b> | Maślanka z nasionami chia, otrębami, musem brzoskwińowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)                                                                                                                                                                                                                   | Maślanka z płatkami owsianymi i musem brzoskwińowym (MLE, GLU OW) (200g)                                                                                                                                                                                                              | Maślanka z płatkami owsianymi i musem brzoskwińowym (MLE, GLU OW) (400g)                                                                                                      | Maślanka z płatkami owsianymi i musem brzoskwińowym (MLE, GLU OW) (200g)                                                                                                                                                                                                              | Maślanka z nasionami chia, otrębami, musem brzoskwińowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)                                                                                                                                                     |
| <b>Wartość odżywcza</b>         | K: 2077.0 / B: 98.1 T: 68.9 / W: 299.0<br>NKT: 11.5 / SCP: 49.1 / F: 51 / Na: 2713                                                                                                                                                                                                                                       | K: 1963.0 / B: 122.3 T: 54.8 / W: 257.0 NKT: 26.1 / SCP: 25.5 / F: 29.7 / Na: 2912.8                                                                                                                                                                                                  | K: 2072.7 / B: 113.5 T: 55.8 / W: 300.9 NKT: 20.3 / SCP: 37.7 / F: 28.0 / Na: 3199.8                                                                                          | K: 1963.0 / B: 122.3 T: 54.8 / W: 257.0 NKT: 26.1 / SCP: 25.5 / F: 29.8 / Na: 2926.5                                                                                                                                                                                                  | K: 1946.6 / B: 98.0 T: 47.6 / W: 308.9 NKT: 9.3 / SCP: 44.0 / F: 49.6 / Na: 2831.9                                                                                                                                                                         |

| Niedziela<br>23.08.2026         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta papkowata                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                | Płatki ryżowe na mleku z nasionami chia, musem, truskawek i banana oraz prażonymi wiórkami kokosowymi (MLE) (300g)<br>Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową z majonezem (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i sałatą (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                      | Płatki ryżowe na mleku z musem z truskawek i banana (MLE) (G) (300g)<br>Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i sałatą (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)     | Płatki ryżowe na mleku z musem truskawkowo- bananowym (MLE) (G) (350g), jogurt wysokobiałkowy (MLE) (150g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                  | Płatki ryżowe na mleku z musem z truskawek i banana (MLE) (G) (300g)<br>Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem pszennym (GLU PSZ) (90g), masłem (MLE) (10g) i sałatą (20g)<br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)     | Jajo gotowane (JAJ) (50g) z sałatką jarzynową z majonezem (JAJ, SEL, MLE) (100g), pieczywem graham (GLU PSZ) (90g), margaryną (10g) i sałatą (20g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (250ml)                                                                                                                                                                 |
| <b>Obiad</b>                    | Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g)<br><br>Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (250g) z surówką Colesław (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (G, D, P) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g)<br>Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka (G, D, P) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)          | Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g)<br>Rozdrobniona pierś z kurczaka (100g) ze szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka puree (G, D, P) (100g)<br><br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) | Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g)<br><br>Roladki z kurczaka (130g) nadziewane szpinakiem z sosem własnym, puree ziemniaczane (MLE) (250g) i marchewka (G, D, P) (100g)<br><br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml)  | Domowy rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym (GLU PSZ, SEL) (G) (400g)<br>Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, ziemniakami w mundurkach (250g) z surówką Colesław (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, jogurt naturalny) (MLE) (G, D, P) (100g)<br>Kompot jabłkowo- truskawkowy (bez cukru) (250ml) |
| <b>Kolacja</b>                  | Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), margaryną (10g) i rzodkiewką (70g) z rukolą (10g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                       | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skóry (55g) z roszponką (10g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Domowy rosół drobiowy z makaronem pszennym i zblendowanym kurczakiem (GLU PSZ, SEL) (G) (500g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                                    | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), masłem (MLE) (10g) i pomidorem bez skóry (55g) z roszponką (10g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml) | Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) i kajzerka pszenna (GLU PSZ) (50g) z serkiem śmietankowym (MLE) (50g), gotowanym kurczakiem w galarecie z warzywami (100g), margaryną (10g) i rzodkiewką (70g) z rukolą (10g)<br>Herbata owocowa bez cukru (250ml)                                                                                                                |
| <b>Posiłek nocny/II kolacja</b> | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) z szynką drobiową (30g), margaryną (5g) i świeżym ogórkiem (60g)                                                                                                                                                                                                                                              | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (5g) i sałatą lodową (40g)                                                                                                                                                                        | Maślanka bez laktozy (MLE) (250g)<br>Banan (120g)                                                                                                                                                                                                                      | Pieczywo pszenne (GLU PSZ) z szynką drobiową (30g), masłem (MLE) (5g) i sałatą lodową (40g)                                                                                                                                                                        | Pieczywo pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) z szynką drobiową (30g), margaryną (5g) i świeżym ogórkiem (60g)                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartość odżywcza</b>         | K: 2218.9 / B: 119.2 T: 67.3 / W: 305.0<br>NKT: 15.2 / SCP: 38.4 / F: 50.8 / Na: 2345.5                                                                                                                                                                                                                                                                  | K: 2177.3 / B: 117.2 T: 62.1 / W: 295.8 NKT: 22.8 / SCP: 28.6 / F: 27.7/ Na: 2406.9                                                                                                                                                                                | K: 2087.5 / B: 114.3 T: 53.8 / W: 282.5 NKT: 16.8 / SCP: 48.7 / F: 24.0 / Na: 2488.4                                                                                                                                                                                   | K: 2192.5 / B: 126.3 T: 59.6 / W: 295.7 NKT: 22.6 / SCP: 28.6 / F: 25.7 / Na: 2406.9                                                                                                                                                                               | K: 2094.0 / B: 119.9 T: 64.8 / W: 278.7 NKT: 12.5 / SCP: 27.8 / F: 58.5 / Na: 2110.9                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 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 - sól [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 |