

## INFORMACJA DLA PACJENTÓW:

**Produkty, z których sporządzono potrawy zawierają substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji. Oznaczenie stosowanych alergenów:**

- **ZBOŻA** zawierające gluten(G): G3 – gluten pszenny, G4 gluten żytni, G5 -gluten owsiany, G6 – gluten jęczmienny,
- **SKORUPIAKI (SK),**
- **JAJA (J),**
- **RYBY(R),**
- **ORZESZKI ZIEMNE (OZ),**
- **SOJA (SO),**
- **MLEKO łącznie z laktozą (M),**
- **ORZECHY (O):** ORZ- orzechy włoskie, OL-laskowe, OP-pekan, ON-nerkowce, OP-pistacje, OM- migdały,
- **SELER(S),**
- **GORCZYCA (GR),**
- **NASIONA SEZAMU (NS),**
- **DWUTLENEK SIARKI i siarczyny (DS),**
- **ŁUBIN (Ł),**
- **MIĘCZAKI (MI),**
- **PRODUKTY WĘDLINIARSKIE (1),** które mogą zawierać: gluten, mleko z laktozą, jaja, orzeszki ziemne, seler gorczycę, nasiona sezamu, soję.

**JADŁOSPIS OD 29.06.2025 r. DO 05.07.2025 r.**

| Data 29.06.2025 r. NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>NIEDZIELA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Parówka drobiowa 50 g <b>1</b><br>Keczup 20 g <b>S</b><br>Musztarda 20 g <b>GR</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g | Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br><i>(wywar drobiowy, makaron <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Gotowana pierś z kurczaka 100 g<br><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt <b>naturalny</b> 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i><br>Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g<br><i>(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml               | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b><br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Papryka czerwona 30 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2180 kcal, białko ogółem 106 g, tłuszcz 66 g, NKT 16,4 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry: 55 g błonnik 34 g, Sód 3045 mg                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>NIEDZIELA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg z koperkiem 50 g <b>M</b><br>Dżem niskosłodzony 50 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Banan 120 g                                          | Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br><i>(wywar drobiowy, woda, makaron <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Gotowana pierś z kurczaka 100 g<br><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt <b>naturalny</b> 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i><br>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b><br><i>(sałata, pomidor, <b>jogurt naturalny</b> 2% tł.)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b>                                                          |
| Wartości odżywcze: Energia 2089 kcal, białko ogółem 102,59g, tłuszcz 49,6 g, NKT 13,8 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry: 75,7 g, błonnik 24,4 g, Sód 2434 mg                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg z koperkiem 50 g <b>M</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 50 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Banan 120 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br/><i>(wywar drobiowy, woda, makaron <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g<br/><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt <b>naturalny</b> 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b><br/><i>(sałata, pomidor, <b>jogurt naturalny</b> 2% tł.)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p>  |  | <p>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b></p> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2089 kcal, białko ogółem 102,59g, tłuszcz 49,6 g, NKT 13,8 g , węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry: 75,7 g, błonnik 24,4 g, Sód 2434 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Parówka drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Ketchup 20 g <b>S</b></p> <p>Musztarda 20 g <b>GR</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 50 g <b>M</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> |  | <p>Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br/><i>(wywar drobiowy, woda, makaron <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowana pierś z kurczaka 100 g<br/><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br/><i>(jogurt <b>naturalny</b> 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i></p> <p>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b><br/><i>(sałata, pomidor, <b>jogurt naturalny</b> 2% tł.)</i></p> <p>Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p> |  | <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p>             |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2114 kcal, białko ogółem 113 g, tłuszcz 68 g, NKT 19,3 g, węglowodany ogółem 278 g, w tym cukry: 28 g błonnik 35 g, Sód 3133 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA BOGATOBIĄŁKOWA (9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg z koperkiem 50 g <b>M</b><br>Dżem niskosłodzony 50 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Banan 120 g<br><br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Serek wiejski 200 g <b>M</b> | Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br><i>(wywar drobiowy, woda, makaron <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Gotowana pierś z kurczaka 100 g<br><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt <b>naturalny</b> 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)</i><br>Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g <b>M</b><br><i>(sałata, pomidor, <b>jogurt naturalny</b> 2% tł.)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 100g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2292 kcal, białko ogółem 127 g, tłuszcz 58 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 326 g, w tym cukry: 82 g błonnik 24 g, Sód 3193 mg                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa z napojem roślinnym i cukrem 300 ml<br><b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, napój roślinny ryżowy, cukier)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100% roślinna 15 g<br>Parówka drobiowa 50 g <b>1</b><br>Ketchup 20 g <b>S</b><br>Musztarda 20 g <b>GR</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g | Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką<br>pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br><i>(wywar drobiowy, makaron <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, natka<br/>pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Gotowana pierś z kurczaka 100 g<br><i>(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g<br><i>(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100% roślinna 15 g<br>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b><br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Papryka czerwona 30 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Sok warzywny 300 ml<br>Wafle ryżowe 30 g |
| Wartości odżywcze: Energia 2212 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 59 g, NKT 12 g , węglowodany ogółem 340 g, w tym cukry 58 g, błonnik 40 g, Sód 3830 mg                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 30.06.2025 r. PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Ogórek 15 g<br>Gruszka 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b><br>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g<br><i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i><br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g<br><i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b><br><i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Papryka czerwona 30 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Kefir 200 g <b>M</b><br>Wafle ryżowe 30 g |
| Wartości odżywcze: Energia 2107 kcal, białko ogółem 98,5 g, tłuszcz 57 g, NKT 14,6 g, węglowodany ogółem 316 g, w tym cukry: 47 g błonnik 33,6 g, Sód 3043 mg                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml       | Zupa warzywna z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b><br>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i><br>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g<br><i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todaygi, oliwa)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta rybna z warzywami 100 g <b>S R M</b><br><i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i><br>Ogórek kiszony bez skórki 30 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Kefir 200 g <b>M</b><br>Wafle ryżowe 30 g                                                  |
| Wartości odżywcze: Energia 2035 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 45,6 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 326 g, w tym cukry 52,7 g, g błonnik 34 g, Sód 2687 mg                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                                                                                                                                             | Zupa warzywna z ziemniakami zabeliana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b><br>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i><br>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g<br><i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todygi, oliwa)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml                                                                                                                                                                                                                     | Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta rybna z warzywami 100 g <b>S R M</b><br><i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i><br>Ogórek kiszony bez skórki 30 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Kefir 200 g <b>M</b><br>Wafle ryżowe 30 g           |
| Wartości odżywcze: Energia 2035 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 45,6 g, NKT 13,6 g, węglowodany ogółem 326 g, w tym cukry 52,7 g : g błonnik 34 g, Sód 2687 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i><br>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Ogórek 15 g<br>Gruszka 100 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 8 g <b>M</b><br>Ser żółty 25 g <b>M</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml | Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabeliana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b><br>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> <b>W</b><br>sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g<br><i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i><br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g<br><i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i><br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml | Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b><br><i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, sól)</i><br>Papryka czerwona 30 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Kefir 200 g <b>M</b><br>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g |
| Wartości odżywcze: Energia 2129 kcal, białko ogółem 106,6 g, tłuszcz 65 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry: 29 g błonnik 39 g, Sód 2977mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br/><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 50 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> | <p>Zupa warzywna z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b></p> <p>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g<br/><i>(marchew, pietruszka, brokuł- bez todygi, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta rybna z warzywami 100 g <b>S R M</b><br/><i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., sól)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Kefir 200 g <b>M</b></p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2237 kcal, białko ogółem 121 g, tłuszcz 54 g, NKT 18,8 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry 59 g : g błonnik 34 g, Sód 3447 mg                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g <b>G5</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami niezabieleną 500 ml <b>S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna 200 g <b>G6</b></p> <p>Gotowany pulpet drobiowy 100 g <b>G3 J</b><br/><i>(mielone mięso drobiowe, <b>kajzerka</b>, <b>bułka tarta</b>, jajko, sól, pieprz)</i></p> <p>w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g<br/><i>(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)</i></p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g<br/><i>(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b><br/><i>(Dorsz gotowany, jajko, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, majonez, sól)</i></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok warzywny 300 ml</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2133 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz 50,5 g, NKT 9,1 g, węglowodany ogółem 350 g, w tym cukry 54 g, błonnik 40 g, Sód 3361 mg                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 01.07.2025 r. WTOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>WTOREK</b> <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i><br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść lauowy, sól)</i><br>Ryż basmati 200g<br>Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g <b>S</b><br><i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść lauowy, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Papryka czerwona 30 g<br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2025 kcal, białko ogółem 91,6 g, tłuszcz 56 g, NKT 17,8, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry: 48,0 g błonnik 27 g, Sód 2549 mg                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>WTOREK</b> <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg 80 g <b>M</b><br>Sałata 20 g<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                                        | Zupa marchewkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść lauowy, sól)</i><br>Ryż basmati 200g<br>Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g <b>S</b><br><i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść lauowy, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml          | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60g<br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>                          |
| Wartości odżywcze: Energia 2086 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 51 g, NKT 17,9 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry: 46,6 g błonnik 25 g, Sód 2294 mg                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| WTOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br/> <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 80 g <b>M</b></p> <p>Salata 20 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Zupa marchewkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/> <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200g</p> <p>Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g <b>S</b><br/> <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p>            | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p>                                                                      |
| Wartości odżywcze: Energia 2086 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 51 g, NKT 17,9 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry: 46,6 g błonnik 25 g, Sód 2294 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| WTOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br/> <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b><br/> <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i></p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/> <i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszzone, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Ryż basmati 200g</p> <p>Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g <b>S</b><br/> <i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></p> <p>Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p> | <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Ser żółty 25 g <b>M</b></p> <p>Papryka czerwona 30 g</p> <p>Salata 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br/> Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b><br/> Biszkopty bez cukru 25 g <b>G3 M J</b></p> |
| Wartości odżywcze: Energia 2039 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 63,3 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry: 12 g błonnik 32,6g, Sód 3132 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| WTOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg 80 g <b>M</b><br>Sałata 20 g<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Serek wiejski 200 g <b>M</b> | Zupa marchewkowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ryż basmati 200g<br>Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g <b>S</b><br><i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60g<br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2288 kcal, białko ogółem 116 g, tłuszcz 60 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 336 g, w tym cukry: 53 g błonnik 25 g, Sód 3054 mg                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| WTOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml <b>G3</b><br><i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100 % roślinna 15 g<br>Hummus 30 g <b>NS</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami niezabelana 500 ml <b>S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszzone, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ryż basmati 250g<br>Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g <b>S</b><br><i>(marchew, pietruszka, seler, groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100 % roślinna 15 g<br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Papryka czerwona 30 g<br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Sok warzywny 300 ml<br>Wafle ryżowe 30 g |
| Wartości odżywcze: Energia 2150 kcal, białko ogółem 75 g, tłuszcz 49 g, NKT 10 g, węglowodany ogółem 366 g, w tym cukry 63,6 g, błonnik 29 g, Sód 3492 mg                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 02.07.2025 r. ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b><br><i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta jajeczna 100 g <b>J M GR</b><br><i>(jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Pomidor 60 g<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Barszcz z ziemniakami, fasolą, warzywami i zieleciną 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, buraki, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, mleko, czosnek, majeranek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, ocet, sól)</i><br>Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g <b>M G3 J</b><br><i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt, truskawki)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Sałata 20 g<br>Ogórek 15 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2237 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 62,5 g, NKT 18,9 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry: 67 g błonnik 32 g, Sód 2212 mg                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b><br><i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Jajko na miękko 120 g <b>J</b><br>Pomidor bez skórki 60g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                                                                                                                                    | Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g <b>M G3 J</b><br><i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i><br>Banan 120 g<br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml                                                                              | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>                                           |
| Wartości odżywcze: Energia 2105 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 49,4 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 336 g, w tym cukry 69 g, błonnik 23 g, Sód 2536 mg                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b><br><i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Białko jaja kurzego (jaka bez żółtek) 120 g <b>J</b><br>Pomidor bez skórki 60g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g <b>M G3 J</b><br><i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i><br>Banan 120 g<br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml          | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>                       |
| Wartości odżywcze: Energia 1996 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 38 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 336 g, w tym cukry 69,5 g, błonnik 23 g, Sód 2605 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i><br>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta jajeczna 100 g <b>J M GR</b><br><i>(jajko, majonez, jogurt naturalny, pieprz ziółowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek)</i><br>Ogórek 30 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z bez cukru 300 ml<br><br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 8 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g <b>M G3 J</b><br><i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt, truskawki)</i><br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml | Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Biszkopty bez cukru 25 g <b>G3 M J</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2007 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 58,6 g, NKT 19,6 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 27,6: g błonnik 33,1g, Sód 2874 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DIETA BOGATOBIĄŁKOWA (9) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b><br/><i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Jajko na miękko 120 g <b>J</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> |  | <p>Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g <b>M G3 J</b><br/><i>(makaron świderki z pszenicy durum, ser twaróg, jogurt)</i></p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> |                          | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Dżem niskosłodzony 30 g</p> <p>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> |  |
| <p>Wartości odżywcze: Energia 2307 kcal, białko ogółem 119 g, tłuszcz 58 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 343 g, w tym cukry 74 g, błonnik 23 g, Sód 3296 mg</p>                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

| ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA ELIMINACYJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Zupa na napoju roślinnym z ryżem 400 ml<br><i>(napój roślinny ryżowy, ryż biały)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100% roślinna 15 g<br>Jajko na miękko 120 g <b>J</b><br>Pomidor 60 g<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml |  | Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami niezabelana 500 ml <b>S</b><br><i>(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g <b>J G3 S</b><br><i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml |                                           | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100% roślinna 15 g<br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Sałata 20 g<br>Ogórek 15 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Sok warzywny 300 ml<br>Wafle ryżowe 30 g |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2166 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz 55 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 360 g, w tym cukry 64 g, błonnik 36 g, Sód 3098 mg                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 03.07.2025 r. CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>CZWARTEK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Jabłko 100 g | Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b><br><i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz, natka pietruszki, olej rzepakowy)</i><br>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i><br>Surówka z buraczków z oliwą 200 g<br><i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser żółty 50 g <b>M</b><br>Papryka czerwona 30g<br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>      |
| Wartości odżywcze: Energia 2210 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 72 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 316 g, w tym cukry: 46 g błonnik 35 g, Sód 3231 mg                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>CZWARTEK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Schab pieczony 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Banan 120 g                         | Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b><br><i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Pulpet wieprzowy gotowany 100 g <b>M G3 J</b><br><i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz)</i><br>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i><br>Surówka z buraczków z oliwą 200 g<br><i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml                                  | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Jajko na miękko 60 g <b>J</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2201 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 65 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry: 59 g błonnik 32 g, Sód 2402 mg                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Schab pieczony 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Banan 120 g |  |  | Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b><br><i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Pulpet wieprzowy gotowany 100 g <b>M G3 J</b><br><i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki sól, pieprz)</i><br>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i><br>Surówka z buraczków z oliwą 200 g<br><i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Białko jaja kurzego (jajka bez żółtka) 60 g <b>J</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wartości odżywcze: Energia 2147 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 59 g, NKT 16,5 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry: 59 g błonnik 32 g, Sód 2437 mg                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i><br>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br>Jabłko 100 g |  |  | Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b><br><i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Kasza gryczana 200 g<br>Pulpet wieprzowy gotowany 100 g <b>M G3 J</b><br><i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki sól, pieprz)</i><br>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i><br>Marchewka tarta z jabłkiem oliwa i jogurtem 200 g <b>M</b><br><i>(jabłko, marchew, oliwa, jogurt naturalny 2% tł.)</i><br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml |
| <b>II ŚNIADANIE:</b><br>Chleb graham 50g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 8g <b>M</b><br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Ogórek 10g<br>Sałata 15g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml                                                                                                                   |  |  | Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser żółty 50 g <b>M</b><br>Papryka czerwona 30 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  | <b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Wartości odżywcze: Energia 2112 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 66 g, NKT 24 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry: 36 g, błonnik 39 g, Sód 3213 mg                                                                                                                                |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Schab pieczony 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Banan 120 g<br><br><b>II ŚNIADANIE</b><br>Serek wiejski 200 g <b>M</b> |  |  | Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b><br><i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Pulpet wieprzowy gotowany 100 g <b>M G3 J</b><br><i>(mielone mięso wieprzowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, natka pietruszki, sól, pieprz)</i><br>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i><br>Surówka z buraczków z oliwą 200 g<br><i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Jajko na miękko 60 g <b>J</b><br>Dżem niskosłodzony 30 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wartości odżywcze: Energia 2406 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 74 g, NKT 23,5 g, węglowodany ogółem 338 g, w tym cukry: 66 g błonnik 32 g, Sód 3162 mg                                                                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | DIETA ELIMINACJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b><br><i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100% roślinna 15 g<br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor 60 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Jabłko 100 g |  |  | Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml <b>G6 S</b><br><i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz, natka pietruszki, olej rzepakowy)</i><br>Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)</i><br>Surówka z buraczków z oliwą 200 g<br><i>(buraki gotowane, oliwa, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100% roślinna 15 g<br>Jajko na miękko 60 g <b>J</b><br>Schab pieczony 25 g <b>1</b><br>Papryka czerwona 30g<br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Sok warzywny 300 ml<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartości odżywcze: Energia 2310kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 65 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 362 g, w tym cukry 52 g, błonnik 35 g, Sód 3705 mg                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| Data: 04.07.2025 r. PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg 50 g <b>M</b><br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Ogórek kiszony 30 g<br>Gruszka 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                        | Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br><i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Duszony klops rybny 100 g <b>R J G3</b><br><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i><br>w sosie majerankowym 50 g <b>M</b><br><i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i><br>Surówka z kiszonej kapusty<br><i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15g <b>M</b><br>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g <b>J M GR</b><br><i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki)</i><br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g <b>G3 M J</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2075 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 57,5, NKT 16 g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry: 57,5 g błonnik 34 g, Sód 3246 mg                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i><br>Ogórek kiszony bez skórki 30 g<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br><i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 250 g<br>Gotowany klops rybny 100 g <b>R J G3</b><br><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i><br>w sosie majerankowym 50 g <b>M</b><br><i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i><br>Marchewka gotowana skropiona olejem<br><i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml       | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b><br>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g <b>G3 M J</b>                                                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze: Energia 2023 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 47 g, NKT 15,0g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry 44 g, błonnik 29 g, Sód 3381 mg                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br/><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>                                                                                                                                                       |  | <p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br/><i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowany klopy rybny 100 g <b>R J G3</b><br/><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g <b>M</b><br/><i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchewka gotowana skropiona olejem<br/><i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p>        |  | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Wędlna drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g <b>G3 M J</b></p>                                                                               |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2023 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 47 g, NKT 15,0g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry 44 g, błonnik 29 g, Sód 3381 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <p>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i></p> <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Ser żółty 30 g <b>M</b></p> <p>Hummus 25 g <b>NS</b></p> <p>Ogórek kiszony 30g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Gruszka 100g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Chleb graham 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8g <b>M</b></p> <p>Ser twaróg 40g <b>M</b></p> <p>Ogórek 15g</p> <p>Sałata 15g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> |  | <p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br/><i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Duszony klopy rybny 100 g <b>R J G3</b><br/><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g <b>M</b><br/><i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Surówka z kiszonej kapusty<br/><i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa bez cukru 300 ml</p> |  | <p>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Sałata jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g <b>J M GR</b><br/><i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2001 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 65 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 277 g, w tym cukry: 24 g błonnik 37 g, Sód 3184 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br/><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Ogórek kiszony bez skórki 30 g</p> <p>Mus owocowy z przetartych owoców100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE :</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> | <p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br/><i>(woda, kasza manna kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>Gotowany klops rybny 100 g <b>R J G3</b><br/><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>w sosie majerankowym 50 g <b>M</b><br/><i>(mleko 2% tł., jogurt naturalny, mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Marchewka gotowana skropiona olejem<br/><i>(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <b>M</b></p> <p>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></p> <p>Biszkopty bez dodatku cukru 20 g <b>G3 M J</b></p> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2218 kcal, białko ogółem 120 g, tłuszcz 55 g, NKT 20, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry 45 g, błonnik 27 g, Sód 3614 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

| PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | DIETA ELIMINACYJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g <b>G5 M</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy, <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Hummus 50 g <b>NS</b></p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Gruszka 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> |  | <p>Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br/><i>(woda, <b>kasza manna</b> kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Duszony klops rybny 100 g <b>R J G3</b><br/><i>(<b>dorsz</b>, <b>kajzerka</b>, <b>bułka tarta</b>, <b>jajko</b>, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>Surówka z kiszonej kapusty<br/><i>(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> |  | <p>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100% roślinna 15 g</p> <p>Wędlina wieprzowa 50 g <b>1</b></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Sok wielowarzywny 300 g</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2040 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz 44 g, NKT 9,5 g, węglowodany ogółem 354 g, w tym cukry 68 g, błonnik 39 g, Sód 4481 mg                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Data: 05.07.2025 r. SOBOTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie</b><br><b>II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b><br><b>Posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>SOBOTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b><br><i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Sałata 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Banan 120 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g<br><i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15g <b>M</b><br>Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i><br>Papryka czerwona 30 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> |
| <i>Wartości odżywcze: Energia 2159 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 67 g, NKT 20,2 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 66 g, błonnik 45 g, Sód 2381 mg</i>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>SOBOTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b><br><i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Banan 120 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                      | Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki 200 g<br>Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g<br><i>(topatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml       | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Twarożek z natką pietruszki 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i><br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>                              |
| <i>Wartości odżywcze: Energia 2100 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 56 g, NKT 19,4 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry 66 g, błonnik 38 g, Sód 2120 mg</i>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b><br><i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Banan 120 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                                                                                                                                                           |  | Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Ziemniaki 200 g<br>Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g<br><i>(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml        |  | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Twarożek z natką pietruszki 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i><br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2100 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 56 g, NKT 19,4 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry 66 g, błonnik 38 g, Sód 2120 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLWODANÓW (6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml <b>G4 M</b><br><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i><br>Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b><br><i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i><br>Sałata 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Gruszka 100 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 8 g <b>M</b><br>Hummus 25 g <b>NS</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 15 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml |  | Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g<br><i>(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i><br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml |  | Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i><br>Papryka czerwona 30 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>          |
| Wartości odżywcze: Energia 2078 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 69 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 298 g, w tym cukry: 38 g błonnik 50 g, Sód 2370 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

| SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br/><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Pasta mięsna drobiowa 100 g <b>S M</b><br/><i>(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, jogurt, sól)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Banan 120 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> |  | <p>Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki 200 g</p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g<br/><i>(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> |  | <p>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Twarożek z natką pietruszki 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki)</i></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></p> <p>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></p> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2303 kcal, białko ogółem 120,6 g, tłuszcz 65 g , NKT 24,6 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry 73 g, błonnik 38 g, Sód 2880 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

| SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA ELIMINACYJA (BEZ BIAŁEK MLEKA) (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy, makaron pszenny)</i></div> <div>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></div> <div>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></div> <div>Margaryna 100% roślinna 15 g</div> <div>Pasta mięsna drobiowa bez jogurtu z majonezem 100 g <b>S J GR</b><br/><i>(mięso drobiowe, marchew, majonez, pietruszka, seler, pieprz ziołowy, sól)</i></div> <div>Pomidor 60 g</div> <div>Banan 120 g</div> <div>Herbata czarna z cukrem 300 ml</div> | <div>Zupa szpinakowa z ziemniakami niezabieleniana 500 ml <b>S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></div> <div>Kasza gryczana 200 g</div> <div>Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g<br/><i>(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)</i></div> <div>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</div> | <div>Chleb pszenno-żytni 50g <b>G3 G4</b></div> <div>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></div> <div>Margaryna 100% roślinna 15 g</div> <div>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></div> <div>Papryka czerwona 30 g</div> <div>Herbata czarna z cukrem 300 ml</div> <div><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></div> <div>Sok warzywny 300 g</div> <div>Wafle ryżowe 30 g</div> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2279 kcal, białko ogółem 92,6 g, tłuszcz 62 g, NKT 12,7 g, węglowodany ogółem 362 g, w tym cukry 71,6 g, błonnik 45 g, Sód 3697mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.