Tydzień IV **PONIEDZIAŁEK 13.10.2025**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIECA** | **DIETA****BRAT** | **DIETA****OSZCZEDZAJACA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| Chleb żytni jasny 60g (2kromki)Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gJajko gotowane (1szt.)Pomidor 80gSałata 20g**\*(1,3,7)** | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gJajko gotowane 50g (1szt.)Pomidor 80gSałata 20g**\*(1,3,7)** | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gJajko gotowane 50g (1szt.)Pomidor 80gSałata 20g**\*(1,3,7)****II śniadanie:** Jabłko parzone 1 szt. | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gBiałko jajka 2 szt.Pomidor 80gSałata 20g**\*(1,3,7)** | Chleb żytni 120g (4kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gJajko gotowane 50g (1szt.)Pomidor 80gSałata 20g**\*(1,3,7)****II śniadanie:** Serek wiejski 100g | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKakao 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 40gJajko gotowane 1szt.Pomidor 60g**\*(1,3,7)** | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 40gBiałko jajka (1szt)Mus jabłkowy 100g**\*(1,3)** | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gBiałko jajka 1szt.Mus jabłkowy 100g**\*(1,3,7)** |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa szczawiowa 300mlPierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnymBanan 1szt.**\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300mlPierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnymBanan 1szt.**\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300mlPierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnymSok pomidorowy 300ml**\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300mlPierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnymBanan 1szt.**\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300mlPierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnymBanan 1szt.**\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300mlPierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnymBanan 1szt.**\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300mlFilet z piersi kurczaka gotowany z duszoną marchewkąZiemniaki 200g**\*(1,7,9)** | Zupa marchwianka 300mlPierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnymBanan 1szt.**\*(1,3,7,9)** |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Jogurt naturalny z pomidorkami koktajlowymi 6 szt. | Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Banan 1szt | Jogurt owocowy 100g |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA** **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gDżem owocowy 50gTwaróg półtłusty, mielony 50gPomidor 70gSałata 20g**\*(1,7)** | Chleb żytni jasny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka wieprzowa, gotowana 50gDżem owoocowy 50gPomidor 70gSałata 20g**\*(1,7)** | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka wieprzowa, gotowana 50gTwaróg półtłusty, mielony 50gPomidor 70gSałata 20g**\*(1,7)** | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gDżem owocoowy 50gTwaróg półtłusty, mielony 50gPomidor 70gSałata 20g**\*(1,7)** | Chleb żytni jasny 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa 250gDżem owocowy 50gTwaróg półtłusty, mielony 50gPomidor 70gSałata 20g**\*(1,7)** | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gDżem owocowy 30gTwaróg półtłusty, mielony 30gPomidor 50gSałata 20g**\*(1,7)** | Chleb pszenny 60g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka wieprzowa, gotowana 30gMus jabłkowy 100g**\*(1)** | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka wieprzowa, gotowana 50gTwaróg półtłusty, mielony 50gMus jabłkowy 100g**\*(1,7)** |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Ciastko zbożowe 50g\*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g\*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g\*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g\*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g\*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g\*1,3,7 | Herbatniki 50g\*1,3,7  | Ciastko zbożowe 50g\*1,3,7 |
| Energia: 2276kcalBiałko ogółem: 90,74gWęglowodany ogółem: 276,22gWęglowodany przyswajalne: 59,15gTłuszcz: 65,2gKwasy tłuszczowe nasycone: 31,47gBłonnik pokarmowy: 41,41gSól: 4,94g | Energia: 2214kcalBiałko ogółem: 89,65gWęglowodany ogółem: 275,92gWęglowodany przyswajalne: 58,04gTłuszcz: 61,45gKwasy tłuszczowe nasycone: 30,6gBłonnik pokarmowy: 39,16gSól: 4,3g | Energia: 2200kcalBiałko ogółem: 89,75gWęglowodany ogółem: 222,97gWęglowodany przyswajalne: 39,09gTłuszcz: 59,2gKwasy tłuszczowe nasycone: 32,11gBłonnik pokarmowy: 39,16gSól: 4,72g | Energia: 2016 kcalBiałko ogółem: 90,08gWęglowodany ogółem: 274,68gWęglowodany przyswajalne: 55,43gTłuszcz: 51,73gKwasy tłuszczowe nasycone: 23,86gBłonnik pokarmowy: 32,13gSól: 4,2g | Energia: 2290 kcalBiałko ogółem: 104,75gWęglowodany ogółem: 272,97gWęglowodany przyswajalne: 65,09gTłuszcz: 66,2gKwasy tłuszczowe nasycone: 32,11gBłonnik pokarmowy: 39,16gSól: 4,72g | Energia: 1743 kcalBiałko ogółem: 68,8gWęglowodany ogółem: 204,68gWęglowodany przyswajalne: 43,11gTłuszcz: 40,87gKwasy tłuszczowe nasycone: 20,11gBłonnik pokarmowy: 29,32gSól: 3,2 | Energia: 1612 kcalBiałko ogółem: 56,23gWęglowodany ogółem: 200,4gWęglowodany przyswajalne: 39,30gTłuszcz: 34,09gKwasy tłuszczowe nasycone: 18,30gBłonnik pokarmowy: 22,09gSól: 3 | Energia: 1984 kcalBiałko ogółem: 90,4gWęglowodany ogółem: 274,61gWęglowodany przyswajalne: 53,98gTłuszcz: 51,33gKwasy tłuszczowe nasycone: 23,21gBłonnik pokarmowy: 31,23gSól: 4,1g |

Tydzień IV **WTOREK 14.10.2025**

ALERGENY:

**1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;**

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA DZIECIĘCA** | **DIETA BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| Bułka poznańska 1sztMasło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlNaleśniki z serem 2szt.Serek topiony 35g (2szt.)Pomidor 60g**\*(1,3,7)** | Bułka poznańska 1sztMasło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlNaleśniki z serem 2szt.Serek topiony 35g (2szt.)Pomidor 60g**\*(1,3,7)** | Bułka grahamka 1sztMasło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlNaleśniki z serem 2szt.Serek twarogowy Delisser 35g (2szt.)Pomidor 60g**\*(1,3,7)****II śniadanie:**Sok z buraka 300ml | Bułka poznańska 1sztMasło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlNaleśniki z serem 2szt.Serek twarogowy Delisser 35g (2szt.)Pomidor 60g**\*(1,7)** | Bułka poznańska 1sztMasło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlNaleśniki z serem 2szt.Serek topiony 35g (2szt.)Pomidor 60g**\*(1,7)****II śniadanie:** kefir, 2% tłuszczu 150g \*(7) | Kakao rozpuszczalne 250mlNaleśniki z serem 2szt.Owoc 1szt.**\*(1,7)** | Bułka poznańska 1sztMasło ekstra 10gKawa zbożowa 250mlSzynka konserwowa, wieprzowa 60gSałata 20g**\*(1,7)** | Chleb pszenny 30g (1kromka)Bułka poznańska 1sztMasło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka konserwowa, wieprzowa 70gJogurt owocowy 100g (1szt)Sałata 20g**\*(1,7)** |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa pomidorowa z makaronem 300mlKotlet pożarski 100gZiemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty pekińskiej 150g\*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem 300mlKlopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty pekińskiej 150g\*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300mlKlopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty pekińskiej 150g\*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronemb/śmietany 300mlKlopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gSałata z oliwą 150g\*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem 300mlKlopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty pekińskiej 150g\*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem 300mlKlopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty pekińskiej 150g\*(1,3,7,9) | Zupa rosołkowa z makaronem300mlKlopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gMarchew gotowana 100g\*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronemb/śmietany 300mlKlopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gSałata z oliwą 100g\*(1,3,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA DZIECIĘCA** | **DIETA BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSałatka ryżowa 70g Wędlina wieprzowa 70g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSałatka ryżowa 70g Wędlina wieprzowa 70g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSałatka ryżowa 70gWędlina wieprzowa 70g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSałatka ryżowa 70g Wędlina wieprzowa 70g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa 250gSałatka ryżowa 70g Wędlina wieprzowa 70g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gWędlina wieprzowa 50gTwarożek 50gPomidor 40g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gWędlina wieprzowa 50gKisiel 100g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gWędlina wieprzowa 50gKisiel 100g\*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Mleko smakowe 200ml | Mleko smakowe 200ml | Kefir 200ml | Mleko smakowe 200ml | Mleko smakowe 200ml | Mleko smakowe 200ml | Wafle ryżowe 3 szt. | Mleko smakowe 200ml |
| Energia: 2133kcalBiałko ogółem: 96,23gWęglowodany ogółem: 263,92gWęglowodany przyswajalne: 42,66gTłuszcz: 63,32gKwasy tłuszczowe nasycone: 29,04gBłonnik pokarmowy: 25,27gSól: 5,69g | Energia: 2142kcalBiałko ogółem: 96,99gWęglowodany ogółem: 267,48gWęglowodany przyswajalne: 42,31gTłuszcz: 58,82gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,87gBłonnik pokarmowy: 23,48gSól: 5,26g | Energia: 2124kcalBiałko ogółem: 97,25gWęglowodany ogółem: 245,53gWęglowodany przyswajalne: 39,36gTłuszcz: 61,82gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,66gBłonnik pokarmowy: 23,48gSól: 5,4g | Energia: 2014kcalBiałko ogółem: 98,25gWęglowodany ogółem: 245,53gWęglowodany przyswajalne: 31,36gTłuszcz: 57,82gKwasy tłuszczowe nasycone: 24,66gBłonnik pokarmowy: 20,48gSól: 4,4g | Energia: 2224kcalBiałko ogółem: 109,25gWęglowodany ogółem: 265,53gWęglowodany przyswajalne: 42,36gTłuszcz: 61,82gKwasy tłuszczowe nasycone: 30,66gBłonnik pokarmowy: 25,48gSól: 5,4g | Energia: 1764kcalBiałko ogółem: 75,09gWęglowodany ogółem: 185,53gWęglowodany przyswajalne: 29,36gTłuszcz: 54,87gKwasy tłuszczowe nasycone: 24,66gBłonnik pokarmowy: 20,21gSól: 3,6g | Energia: 1698kcalBiałko ogółem: 63,00gWęglowodany ogółem: 165,99gWęglowodany przyswajalne: 25,61gTłuszcz: 45,98gKwasy tłuszczowe nasycone: 24,01gBłonnik pokarmowy: 18,53gSól: 3,4g | Energia: 2012kcalBiałko ogółem: 93,62gWęglowodany ogółem: 243,97gWęglowodany przyswajalne: 30,75gTłuszcz: 57,00gKwasy tłuszczowe nasycone: 23,97gBłonnik pokarmowy: 20,09gSól: 4,3g |

Tydzień IV **ŚRODA 15.10.2025**

ALERGENY:

**1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;**

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIECA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA****OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni jasny 60g (2kromki)Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPasztet drobiowy 50gMiód 20gMarchew tarta 80g\*(1,7) | Chleb żytni 60g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPasztet drobiowy 50gMiód 20gMarchew tarta 80g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPasztet drobiowy 50gKurczak w galarecie 50gMarchew tarta 80g\*(1,7)**II śniadanie:**Kiwi 100g | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica sopocka 50gMiód 20gMarchew tarta 80g\*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPasztet drobiowy 50gMiód 20gMarchew tarta 80g\*(1,7)**II śniadanie:** serek wiejski 100g \*7 | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gHerbata owocowa 250mlPasztet drobiowy 50gMiód 20gBanan 1 szt.\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250mlPolędwica sopocka 35gBanan 1szt.\*(1) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica sopocka 50gBanan 1szt.\*(1,4,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Barszcz czerwony z ziemniakami 300mlSztuka mięsa w sosie 150gKasza jęczmienna 200gSurówka z selera 150g\*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami 300mlSztuka mięsa w sosie 150gKasza jęczmienna 200gSurówka z selera 150g\*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami 300mlSztuka mięsa w sosie 150gKasza jęczmienna 200gSurówka z selera 150g\*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300mlSztuka mięsa w sosie 150gKasza jęczmienna 200gSurówka z selera 150g\*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami 300mlSztuka mięsa w sosie 150gKasza jęczmienna 200gSurówka z selera 150g\*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami 300mlSztuka mięsa w sosie 150gZiemniaki 200gSurówka z selera 150g\*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300mlSztuka mięsa w sosie 150gZiemniaki 200g\*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300mlSztuka mięsa w sosie 150gZiemniaki 200gSeler gotowany 150g\*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Jogurt naturalny 100g | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA DZIECIECA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA** **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica z piersi kurczaka 50gTwaróg 50gPomidor 60gCukinia cięta 40g\*(1,7,9) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica z piersi kurczaka 50gTwaróg 50gPomidor 60gCukinia cięta 40g\*(1,7,9) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica z piersi kurczaka 50gTwaróg 50gPomidor 60gCukinia cięta 40g\*(1,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica z piersi kurczaka 50gTwaróg 50gPomidor 60gCukinia cięta 40g\*(1,7,9) | Chleb żytni 120g (4kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa 250gPolędwica z piersi kurczaka 50gTwaróg 50gPomidor 60gCukinia cięta 40g\*(1,7,9) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica z piersi kurczaka 30gTwaróg 50gPomidor 50g\*(1,7,9) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica z piersi kurczaka 50gMus owocowy 100g\*(1,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica z piersi kurczaka 50gTwaróg 50gMus owocowy 100g\*(1,7,9) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Jabłko parzone 1szt. 100g | Jabłko parzone 1szt. 100g | Twarożek wiejski 100g ze świeżym ogórkiem 50g | Jabłko parzone 1szt. 100g | Jabłko parzone1szt. 100g | Jabłko parzone 1szt. 100g | Jabłko parzone 1szt. 100g | Jabłko parzone 1szt. 100g |
| Energia: 2238kcalBiałko ogółem: 84,40gWęglowodany ogółem: 263,22gWęglowodany przyswajalne: 55,81gTłuszcz: 65,67gKwasy tłuszczowe nasycone: 31,93gBłonnik pokarmowy: 54,7gSól: 5,12g | Energia: 2122kcalBiałko ogółem: 86,87gWęglowodany ogółem: 261,04gWęglowodany przyswajalne: 55,17gTłuszcz: 62,84gKwasy tłuszczowe nasycone: 30,85gBłonnik pokarmowy: 50,36gSól: 4,86g | Energia: 2271kcalBiałko ogółem: 88,87gWęglowodany ogółem: 224,04gWęglowodany przyswajalne: 46,17gTłuszcz: 70,34gKwasy tłuszczowe nasycone: 36,66gBłonnik pokarmowy: 47,36gSól: 4,86g | Energia: 2106 kcalBiałko ogółem: 91,31gWęglowodany ogółem: 240,54gWęglowodany przyswajalne: 51,15gTłuszcz: 49,17gKwasy tłuszczowe nasycone: 25,52gBłonnik pokarmowy: 44,40gSól: 4,92g | Energia: 2282kcalBiałko ogółem: 107,87gWęglowodany ogółem: 264,04gWęglowodany przyswajalne: 56,17gTłuszcz: 64,34gKwasy tłuszczowe nasycone: 31,66gBłonnik pokarmowy: 47,36gSól: 4,86g | Energia: 1786 kcalBiałko ogółem: 72,97gWęglowodany ogółem: 216,73gWęglowodany przyswajalne: 38,63gTłuszcz: 48,74gKwasy tłuszczowe nasycone: 25,43gBłonnik pokarmowy: 32,70gSól: 3,88g | Energia: 1532 kcalBiałko ogółem: 54,12gWęglowodany ogółem: 176,99gWęglowodany przyswajalne: 24,87gTłuszcz: 34,87gKwasy tłuszczowe nasycone: 22,87gBłonnik pokarmowy: 23,70gSól: 3,19g | Energia: 2106 kcalBiałko ogółem: 91,31gWęglowodany ogółem: 240,54gWęglowodany przyswajalne: 51,15gTłuszcz: 49,17gKwasy tłuszczowe nasycone: 25,52gBłonnik pokarmowy: 44,40gSól: 4,92g |

Tydzień IV **CZWARTEK 16.10.2025**

ALERGENY:

**1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;**

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA****BRAT** | **DIETA** **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| Chleb razowy 35g (1kromka)Chleb żytni 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPasta z tuńczyka 50gDżem 50gSałata 20gOgórek 80g \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPasta z tuńczyka 50gDżem 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPasta z tuńczyka 50gWędlina drobiowa 50gSałata 20gOgórek 80g \*(1,7)**II śniadanie:**Pomidorki koktajlowe ze szczypiorkiem 80g | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPasta z tuńczyka 50gWędlina drobiowa 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPasta z tuńczyka 50gDżem 50gSałata 20gOgórek 80g \*(1,7)**II śniadanie:** Kefir 200ml | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKakao 250mlWędlina drobiowa 50gDżem 25gPomidor 60gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250mlWędlina drobiowa 50gKisiel z jabłkiem 80g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlWędlina drobiowa 50gSerek typu Almette 50gKisiel z jabłkiem 80g\*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa koperkowa na ryżu 300mlPotrawka z indyka 150gZiemniaki z koperkiem 200gBuraczki gotowane 150g\*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300mlPotrawka z indyka 150gZiemniaki z koperkiem 200gBuraczki gotowane 150g\*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300mlPotrawka z indyka 150gZiemniaki z koperkiem 200gBuraczki gotowane 150g\*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300mlPotrawka z indyka 150gZiemniaki z koperkiem 200gBuraczki gotowane 150g\*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300mlPotrawka z indyka 150gZiemniaki z koperkiem 200gBuraczki gotowane 150g\*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300mlPotrawka z indyka 150gZiemniaki z koperkiem 200gBuraczki gotowane 150g\*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300mlPotrawka z indyka 150gZiemniaki z koperkiem 200gBuraczki gotowane 150g\*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300mlPotrawka z indyka 150gZiemniaki z koperkiem 200gBuraczki gotowane 150g\*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Deser mleczny 120g | Deser mleczny 120g | Serek homogenizowany naturalny 150g | Deser mleczny 120g | Deser mleczny 120g | Deser mleczny 120g | Herbatniki 50g | Deser mleczny 120g |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA****BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gKiełbasa szynkowa z indyka 50gSałatka brokułowa z sosem jogurtowym 70gMiód 15g\*(1,7,) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gKiełbasa szynkowa z indyka 50gSałatka brokułowa z sosem jogurtowym 70gMiód 15g\*(1,7,) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gKiełbasa szynkowa z indyka 50gSałatka brokułowa z sosem jogurtowym 70gBiały twarożek 30g\*(1,7,) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gKiełbasa szynkowa z indyka 50gPomidorki z jogurtem naturalnym 70gMiód 15g\*(1,7,) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa 250gKiełbasa szynkowa z indyka 50gSałatka brokułowa z sosem jogurtowym 70gMiód 15g\*(1,7,) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gKiełbasa szynkowa z indyka 40gSałatka owocowa 70gTwarożek 40g\*(1,7,) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gKiełbasa szynkowa z indyka 50gBrokuł gotowany 50g\*(1,7,) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gKiełbasa szynkowa z indyka 50gSałatka brokułowa z sosem jogurtowym 70gMiód 15g\*(1,7,) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok pomidorowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok marchewkowy 200ml | Sok owocowy 200ml |
| Energia: 2240kcalBiałko ogółem: 87,63gWęglowodany ogółem: 273,47gWęglowodany przyswajalne: 41,58gTłuszcz: 63,45gKwasy tłuszczowe nasycone: 35,07gBłonnik pokarmowy: 42,41gSól: 4,95g | Energia: 2141kcalBiałko ogółem: 86,74gWęglowodany ogółem: 268,01gWęglowodany przyswajalne: 40,81gTłuszcz:62,52gKwasy tłuszczowe nasycone: 34,62gBłonnik pokarmowy: 39,11gSól: 4,64g | Energia: 2230 kcalBiałko ogółem: 87,89gWęglowodany ogółem: 224,81gWęglowodany przyswajalne: 36,26gTłuszcz: 64,82gKwasy tłuszczowe nasycone: 34,06gBłonnik pokarmowy: 41,46gSól: 4,74g | Energia: 2099 kcalBiałko ogółem: 87,96gWęglowodany ogółem: 265,32gWęglowodany przyswajalne: 40,73gTłuszcz: 50,56gKwasy tłuszczowe nasycone: 24,42gBłonnik pokarmowy: 31,77gSól: 4,64g | Energia: 2243 kcalBiałko ogółem: 97,89gWęglowodany ogółem: 274,81gWęglowodany przyswajalne: 42,26gTłuszcz: 64,82gKwasy tłuszczowe nasycone: 34,66gBłonnik pokarmowy: 38,46gSól: 4,74g | Energia: 1653 kcalBiałko ogółem: 71,98gWęglowodany ogółem: 195,32gWęglowodany przyswajalne: 31,73gTłuszcz: 42,65gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,98gBłonnik pokarmowy: 25,87gSól: 3,64g | Energia: 1493 kcalBiałko ogółem: 61,65gWęglowodany ogółem: 171,87gWęglowodany przyswajalne: 29,87gTłuszcz: 40,08gKwasy tłuszczowe nasycone: 21gBłonnik pokarmowy: 21,96gSól: 3,34g | Energia: 2071 kcalBiałko ogółem: 87,03gWęglowodany ogółem: 264,43gWęglowodany przyswajalne: 38,75gTłuszcz: 46,75gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,99gBłonnik pokarmowy: 29,87gSól: 4,43g |

Tydzień IV **PIĄTEK 17.10.2025**

ALERGENY:

**1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;**

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA****BRAT** | **DIETA** **OSZCZEDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni jasny 30g (1kromka)Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSchab chudy, parzony 40g Ser żółty 50gMix sałat z pomidorkami i sosem sałatkowym 70g\*(1,3,7) | Chleb żytni 30g (1kromka)Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSchab chudy, parzony 40g Ser twarogowy 50gMix sałat z pomidorkami i sosem sałatkowym 70g\*(1,3,7) | Chleb razowy 35g (1kromka)Bułka grahamka 1szt.Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSchab chudy, parzony 40g Ser żółty 50gMix sałat z pomidorkami i sosem sałatkowym 70g\*(1,3,7)**II śniadanie:** Grejpfrut czerwony 1/2szt. 100g | Chleb pszenny 30g (1kromka)Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSchab chudy, parzony 40g Ser twarogowy 50gMix sałat z pomidorkami i sosem sałatkowym 70g\*(1,3,7) | Chleb żytni 60g (2kromki)Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSchab chudy, parzony 40g Ser żółty 50gMix sałat z pomidorkami i sosem sałatkowym 70g\*(1,3,7)**II śniadanie:** Jogurt **\*7** | Bułka poznańska 1szt.Herbata owocowa 250mlMasło ekstra 10gSchab chudy, parzony 40gSer żółty 25gPomidor 50gPłatki kukurydziane na mleku 250ml\*(1,3,7) | Bułka poznańska 1szt.Kawa zbożowa 250mlMasło ekstra 10gSchab chudy, parzony 40gBanan 1szt.\*(1,3,7) | Bułka poznańska 1szt.Kawa zbożowa z mlekiem 250mlMasło ekstra 10gSchab chudy, parzony 40gSer twarogowy 50gBanan 1szt.\*(1,3,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa kapuśniak 300mlFilet z ryby smażonyZiemniaki 200gSurówka z białej kapusty 150g\*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami 300mlFilet z ryby parowany w sosie koperkowym 150gZiemniaki200gSurówka z marchewki 150g\*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami 300mlFilet z ryby parowany w sosie koperkowym 150gZiemniaki200gSurówka z marchewki 150g\*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 300mlFilet z ryby parowany w sosie koperkowym 150gZiemniaki200gSurówka z marchewki 150g\*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami 300mlFilet z ryby parowany w sosie koperkowym 150gZiemniaki200gSurówka z marchewki 150g\*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami 300mlPlacuszki z jabłkiem 4szt.Jogurt owocowy 100g\*(1,3,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 300mlFilet z ryby parowany w sosie koperkowym 150gZiemniaki200gMarchew gotowana 150g\*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 300mlFilet z ryby parowany w sosie koperkowym 150gZiemniaki200gMarchew gotowana 150g\*(1,4,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Kefir \*7 | Kefir \*7 | Kefir \*7 | Kefir \*7 | Kefir \*7 | Herbatniki 50g  | Herbatniki 50g | Kefir \*7 |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA****BRAT** | **DIETA OSZCZEDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSer twarogowy ziarnisty 50gSzynka wiejska 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSer twarogowy ziarnisty 50gSzynka wiejska 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSer twarogowy ziarnisty 50gSzynka wiejska 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSer twarogowy ziarnisty 50gSzynka wiejska 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250gSer twarogowy ziarnisty 50gSzynka wiejska 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSer twarogowy ziarnisty 50gSzynka wiejska 50gPomidor 50gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka wiejska 50gKisiel 80g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSer twarogowy ziarnisty 50gSzynka wiejska 50gKisiel 80g\*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Papryka cięta 70g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g |
| Energia: 2153kcalBiałko ogółem: 82,96gWęglowodany ogółem: 254,72gWęglowodany przyswajalne: 44,72gTłuszcz: 65,23gKwasy tłuszczowe nasycone: 36,08gBłonnik pokarmowy: 49,74gSól: 4,74g | Energia: 2098kcalBiałko ogółem: 88,55gWęglowodany ogółem: 242,36gWęglowodany przyswajalne: 42,73gTłuszcz: 59.96gKwasy tłuszczowe nasycone: 35,39gBłonnik pokarmowy: 39,07gSól: 4,05g | Energia: 2159kcalBiałko ogółem: 95,35gWęglowodany ogółem: 223,93gWęglowodany przyswajalne: 38,73gTłuszcz: 60,23gKwasy tłuszczowe nasycone: 35,57gBłonnik pokarmowy: 39,07gSól: 4,2g | Energia: 2054 kcalBiałko ogółem: 90,7gWęglowodany ogółem: 249,11gWęglowodany przyswajalne: 41,3gTłuszcz: 52,38gKwasy tłuszczowe nasycone: 30,07gBłonnik pokarmowy: 48,75gSól: 4,05g | Energia: 2191kcalBiałko ogółem: 95,35gWęglowodany ogółem: 253,93gWęglowodany przyswajalne: 48,73gTłuszcz: 60,23gKwasy tłuszczowe nasycone: 35,57gBłonnik pokarmowy: 39,07gSól: 4,2g | Energia: 1789 kcalBiałko ogółem: 63,09gWęglowodany ogółem: 202,76gWęglowodany przyswajalne: 31,76gTłuszcz: 40,87gKwasy tłuszczowe nasycone: 24,77gBłonnik pokarmowy: 30,73gSól: 3,05g | Energia: 1543 kcalBiałko ogółem: 54,98gWęglowodany ogółem: 185,32gWęglowodany przyswajalne: 26,83gTłuszcz: 32,78gKwasy tłuszczowe nasycone: 19,99gBłonnik pokarmowy: 26,79gSól: 2,95g | Energia: 2001 kcalBiałko ogółem: 87,73gWęglowodany ogółem: 237,12gWęglowodany przyswajalne: 39,09gTłuszcz: 49,75gKwasy tłuszczowe nasycone: 29,54gBłonnik pokarmowy: 48,01gSól: 4,01g |

Tydzień IV **SOBOTA 18.10.2025**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA****BRAT** | **DIETA** **OSZCZEDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIDANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni 60g (2kromki)Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlParówka drobiowa 70g (2szt.) Ser topiony w plastrach 2 szt.Pomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlParówka drobiowa 70g (2szt.) Ser topiony w plastrach 2 szt.Pomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlParówka drobiowa 70g (2szt.) Ser topiony w plastrach 2 szt.Pomidor 80gSałata 20g\*(1,7)**II śniadanie:** jogurt naturalny z pomidorkami koktajlowymi 60g | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica drobiowa 50g Twarożek Almette 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlParówka drobiowa 70g (2szt.) Ser topiony w plastrach 2 szt.Pomidor 80gSałata 20g\*(1,7)**II śniadanie:** jogurt naturalny 100g | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKakao 250mlParówka drobiowa 1szt. Ser topiony w plastrach 1 szt.Pomidor 40gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250mlPolędwica drobiowa 40gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica drobiowa 50g Twarożek Almette 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa wiejska 300mlGulasz wieprzowy 150gKasza jęczmienna 200gBukiet warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) | Zupa wiejska 300mlGulasz wieprzowy 150gKasza jęczmienna 200gBukiet warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) | Zupa wiejska 300mlGulasz wieprzowy 150gKasza jęczmienna 200gBukiet warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) | Zupa wiejska 300mlGulasz wieprzowy 150gKasza jęczmienna 200gBukiet warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) | Zupa wiejska 300mlGulasz wieprzowy 150gKasza jęczmienna 200gBukiet warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) | Zupa wiejska 300mlGulasz wieprzowy 150gKasza jęczmienna 200gBukiet warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) | Zupa wiejska 300mlGulasz drobiowy gotowany z marchewką 150gZiemniaki 200gMarchew gotowana 150g\*(1,7,9) | Zupa wiejska 300mlGulasz wieprzowy 150gKasza jęczmienna 200gBukiet warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Brzoskwinia 1szt. | Brzoskwinia 1szt. | Grejpfrut czerwony 1/2 szt. | Brzoskwinia 1szt. | Brzoskwinia 1szt. | Brzoskwinia 1szt. | Banan 1szt. | Banan 1szt.  |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA****BRAT** | **DIETA****OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka parzona 50gSałatka z buraka i jabłka 80gSerek wiejski 50g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka parzona 50gSałatka z buraka i jabłka 80gSerek wiejski 50g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka parzona 50gSałatka z buraka i jabłka 80gPomidor 50gSerek wiejski 50g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka parzona 50gSałatka z buraka i jabłka 80gSerek wiejski 50g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa 250gSzynka parzona 50gSałatka z buraka i jabłka 80gSerek wiejski 50g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka parzona 50gBanan 1szt..Serek wiejski 50g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka drobiowa 50gBanan 1szt.\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka parzona 50gSałatka z buraka i jabłka 80gSerek wiejski 50g\*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Wafle ryżowe 40g (4szt.) | Wafle ryżowe 40g (4szt.) | Jogurt naturalny 100g z rzodkiewką 60g | Wafle ryżowe 40g (4szt.) | Wafle ryżowe 40g (4szt.) | Wafelek bez czekolady 50g | Wafle ryżowe 40g (4szt.) | Wafle ryżowe 40g (4szt.) |
| Energia: 2181kcalBiałko ogółem: 88,06gWęglowodany ogółem: 256,95gWęglowodany przyswajalne: 47,58gTłuszcz: 70,29gKwasy tłuszczowe nasycone: 30,93gBłonnik pokarmowy: 39,34gSól: 5,18g | Energia: 2161kcalBiałko ogółem: 91,48gWęglowodany ogółem: 245,27gWęglowodany przyswajalne: 42,84gTłuszcz: 66,72gKwasy tłuszczowe nasycone: 30,87gBłonnik pokarmowy: 38,6gSól: 4,74g | Energia: 2178kcalBiałko ogółem: 93,93gWęglowodany ogółem: 244,57gWęglowodany przyswajalne: 40,14gTłuszcz: 69,72gKwasy tłuszczowe nasycone: 30,66gBłonnik pokarmowy: 38,6gSól: 4,98g | Energia: 2110 kcalBiałko ogółem: 91,62gWęglowodany ogółem: 248,41gWęglowodany przyswajalne: 47,69gTłuszcz: 51,58gKwasy tłuszczowe nasycone: 23,97gBłonnik pokarmowy: 37,37gSól: 3,99g | Energia: 2207calBiałko ogółem: 93,08gWęglowodany ogółem: 259,92gWęglowodany przyswajalne: 48,85gTłuszcz: 72,41gKwasy tłuszczowe nasycone: 32,2gBłonnik pokarmowy: 39,46gSól: 5,33g | Energia: 1711 kcalBiałko ogółem: 76,02gWęglowodany ogółem: 198,41gWęglowodany przyswajalne: 31,84gTłuszcz: 41,76gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,17gBłonnik pokarmowy: 30,32gSól: 3,08g | Energia: 1564 kcalBiałko ogółem: 59,09gWęglowodany ogółem: 179,52gWęglowodany przyswajalne: 28,53gTłuszcz: 38,09gKwasy tłuszczowe nasycone: 20,01gBłonnik pokarmowy: 23,98gSól: 3g | Energia: 2090 kcalBiałko ogółem: 89,95gWęglowodany ogółem: 232,56gWęglowodany przyswajalne: 44,34gTłuszcz: 46,98gKwasy tłuszczowe nasycone: 23,09gBłonnik pokarmowy: 35,65gSól: 3,84g |

Tydzień IV **NIEDZIELA 19.10.2025**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA****DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA****OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni 60g (2kromki)Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Dżem 25gPomidor80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Dżem 25gPomidor80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Polędwica drobiowa 30gPomidor80gSałata 20g\*(1,7)**II śniadanie:** Jabłko 100g (1szt.) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Dżem 25gPomidor80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Dżem 25gPomidor80gSałata 20g\*(1,7)**II śniadanie:** deser mleczny 100g | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gHerbata owocowa 250mlSzynka wiejska 40g Dżem 25gPomidor60gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250mlSzynka drobiowa 50gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Dżem 25gSałata 20g\*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa ryżowa 300mlKurczak duszony w sosie śmietanowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gKalafior gotowany 150g\*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300mlKurczak duszony w sosie śmietanowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gKalafior gotowany 150g\*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300mlKurczak duszony w sosie śmietanowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gKalafior gotowany 150g\*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300mlKurczak duszony w sosie białym 150gZiemniaki z koperkiem 200gMarchew z wody 150g\*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300mlKurczak duszony w sosie śmietanowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gKalafior gotowany 150g\*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300mlKurczak duszony w sosie śmietanowym 150gZiemniaki z koperkiem 200gKalafior gotowany 150g\*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300mlKurczak duszony w sosie białym 150gZiemniaki z koperkiem 200gMarchew z wody 150g\*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300mlKurczak duszony w sosie białym 150gZiemniaki z koperkiem 200gMarchew z wody 150g\*(1,3,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Sok owocowy 250ml | Sok owocowy 250ml | Sok z buraka 250ml | Sok owocowy 250ml | Sok owocowy 250ml | Sok owocowy 250ml | Jabłko parzone 1szt. | Sok owocowy 250ml |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA** **OSZCZEDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica miodowa 50gTwarożek z koperkiem 60gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica miodowa 50gTwarożek z koperkiem 60gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica miodowa 50gTwarożek z koperkiem 60gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica miodowa 50gTwarożek z koperkiem 60gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa 250gPolędwica miodowa 50gTwarożek z koperkiem 60gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica miodowa 50gTwarożek z koperkiem 40gPomidor 60g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica miodowa 50gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica miodowa 50gTwarożek z koperkiem 60gSałata 20g\*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Jogurt naturalny 100g | Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Banan 1szt. | Jogurt owocowy 100g |
| Energia: 2187kcalBiałko ogółem: 84,07gWęglowodany ogółem: 245,72gWęglowodany przyswajalne: 41,44gTłuszcz: 62,34gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,02gBłonnik pokarmowy: 43,9gSól: 5,72g | Energia: 2180kcalBiałko ogółem: 85,97gWęglowodany ogółem: 238,43gWęglowodany przyswajalne: 40,72gTłuszcz: 59,81gKwasy tłuszczowe nasycone: 26,5gBłonnik pokarmowy: 41,02gSól: 5,43g | Energia: 2170kcalBiałko ogółem: 86,69gWęglowodany ogółem: 230,21gWęglowodany przyswajalne: 38,9gTłuszcz: 60,53gKwasy tłuszczowe nasycone: 26,57gBłonnik pokarmowy: 40,62gSól: 5,44g | Energia: 2132 kcalBiałko ogółem: 83,99gWęglowodany ogółem: 235,81gWęglowodany przyswajalne: 40,64gTłuszcz: 52,43gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,23gBłonnik pokarmowy: 39,18gSól: 4,43g | Energia: 2275 kcalBiałko ogółem: 98,23gWęglowodany ogółem: 241,63gWęglowodany przyswajalne: 48,16gTłuszcz: 64,01gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,64gBłonnik pokarmowy: 44,83gSól: 5,47g | Energia: 1765 kcalBiałko ogółem: 67,09gWęglowodany ogółem: 210,09gWęglowodany przyswajalne: 35,87gTłuszcz: 43,98gKwasy tłuszczowe nasycone: 20gBłonnik pokarmowy: 32,87gSól: 3,87g | Energia: 1567 kcalBiałko ogółem: 60,61gWęglowodany ogółem: 197,65gWęglowodany przyswajalne: 30,99gTłuszcz: 39,31gKwasy tłuszczowe nasycone: 18,75gBłonnik pokarmowy: 27,98gSól: 3,09g | Energia: 2098 kcalBiałko ogółem: 80,87gWęglowodany ogółem: 220,09gWęglowodany przyswajalne: 35,72gTłuszcz: 48,98gKwasy tłuszczowe nasycone: 21gBłonnik pokarmowy: 37,41gSól: 4,23g |