

## 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),**
- **ORZECZY (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.

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.

**JADŁOSPIS OD 21.12.2025 r. DO 27.12.2025 r.**

| Data: 21.12.2025 r. NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 50 g <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>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 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, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Udko gotowane bez skóry 130 g<br><i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Buraczki gotowane z oliwą 200g<br><i>(buraki, cytryna, 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>Wędlina wieprzowa 25 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 2213 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz 80 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 292 g, w tym cukry 62 g, błonnik 32 g, Sód 2867 mg                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 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 50 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Banan 120 g                                                  | Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami 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, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Udko gotowane bez skóry 130 g<br><i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Buraczki gotowane z oliwą 200 g<br><i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</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 2219 kcal, białko ogółem 92,4 g, tłuszcz 68 g, NKT 17,5 g, węglowodany ogółem 322,5 g, w tym cukry 85 g błonnik 25,4 g, Sód 2549 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)                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 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 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg 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 i natką pietruszki 400 ml <b>G3 J S</b><br><i>(wywar drobiowy, woda, makaron <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Udko gotowane bez skóry 130 g<br><i>(udko kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Buraczki gotowane z oliwą 200g<br><i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól)</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 2214 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 55,6 g, NKT 17,4 g, węglowodany ogółem 330 g, w tym cukry 61,5 g błonnik 29,4 g, Sód 2460 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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>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<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 twaróg 50 g <b>M</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml | 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, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Udko gotowane z kurczaka 130 g<br><i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Sałata z jogurtem i pomidorem 200 g <b>M</b><br><i>(sałata, pomidor, <b>jogurt naturalny</b> 2% tł., pieprz ziołowy)</i><br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml | Chleb graham 100 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 bez cukru 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b>             |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2127 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 69 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry 37 g, błonnik 36 g, Sód 3080 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 BOGATOBIAŁKOWA (9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml <b>G4 M</b><br/><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i></div> <div>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></div> <div>Margaryna 15 g <b>M</b></div> <div>Ser twaróg z koperkiem 50 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></div> <div>Dżem niskosłodzony 50 g</div> <div>Pomidor bez skórki 60 g</div> <div>Sałata 20 g</div> <div>Banan 120 g</div> <div><b>II ŚNIADANIE:</b></div> <div>Serek wiejski 200 g <b>M</b></div> | <div>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, pieprz ziołowy, sól)</i></div> <div>Ziemniaki z koperkiem 200 g</div> <div>Udko gotowane bez skóry 130 g<br/><i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></div> <div>Buraczki gotowane z oliwą 200g<br/><i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i></div> <div>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</div> | <div>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></div> <div>Margaryna 15 g <b>M</b></div> <div>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b></div> <div>Pomidor bez skórki 60 g</div> <div>Sałata 20 g</div> <div>Herbata czarna z cukrem 300 ml</div> <div><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></div> <div>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b></div> <div>Herbatniki 25 g <b>G3 M</b></div> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2421 kcal, białko ogółem 117 g, tłuszcz 76,7 g, NKT 22,7 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry 92 g błonnik 25 g, Sód 3309 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

| NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa z napojem roślinnym i cukrem 300 ml<br><b>G4</b><br><i>(kawa zbożowa Anatol, woda, napój ryżowy, cukier)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <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>Kecup 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>Udko gotowane bez skóry 130 g<br><i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Buraczki gotowane z oliwą 200g<br><i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g <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 2285 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz 78 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 65 g błonnik 37 g, Sód 3669 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: 22.12.2025 r. PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>PONIEDZIAŁEK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DIETA PODSTAWOWA (1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Płatki owsiane na mleku 400 g <b>G5 M</b><br><i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <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 ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) <b>G3 J M</b><br><i>(mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i><br>I polewą jogurtowo- truskawkową 100 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny, truskawki)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml                                                         | Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b><br><i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziółowy, 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 2055 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 58 g, NKT 17,5 g, węglowodany ogółem 294 g, w tym cukry 57 g g błonnik 24 g, Sód 2172 mg                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>PONIEDZIAŁEK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść lauowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) <b>G3 J M</b><br><i>(mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i><br>I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny, truskawki)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15g <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., pieprz ziółowy, sól)</i><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>Wafle ryżowe 30 g                                                          |
| Wartości odżywcze: Energia 2076 kcal, białko ogółem 102,5 g, tłuszcz 53 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry 57 g g błonnik 26 g, Sód 1919 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 pszenno-żytni 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>Pomidor bez skórki 60 g<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                                                                                                                                    | Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) <b>G3 J M</b><br><i>(mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i><br>I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny, truskawki)</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., pieprz ziołowy, sól)</i><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>Wafle ryżowe 30g                                                                         |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2076 kcal, białko ogółem 102,5 g, tłuszcz 53 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry 57 g g błonnik 26 g, Sód 1919 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 ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem bez cukru 250 g (2 szt.) <b>G3 J M</b><br><i>(mąka pszenna pełnoziarnista, mleko 2 % tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, erytrytol, olej rzepakowy)</i><br>I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny, truskawki)</i><br>Herbata owocowa bez cukru 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 z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b><br><i>(Tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, 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 2107 kcal, białko ogółem 111 g, tłuszcz 59 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 275 g, w tym cukry 34 g błonnik 33 g, Sód 2677 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 BOGATIOBIAŁKOWA (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 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 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>Mus owocowy z przetartych owoców 100 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>Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść lauowy, ziele angielskie, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) <b>G3 J M</b><br/><i>(mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i></p> <p>I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g <b>M</b><br/><i>(jogurt naturalny, truskawki)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> | <p>Chleb pszenny 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <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., pieprz ziołowy, sól)</i></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>Wafle ryżowe 30g</p> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2278 kcal, białko ogółem 127 g, tłuszcz 65 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry 63 g, błonnik 26 g, Sód 2679 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g <b>G5</b><br><i>(napój ryżowy., <b>płatki owsiane</b> błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <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>Sałata 20 g<br>Ogórek 15 g<br>Gruszka 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa ogórkowa z ryżem niezabieleną 500 ml <b>S</b><br><i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ogórki kiszane, natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kotlet mielony drobiowy (smażony) na oleju rzepakowym 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, <b>kajzerka</b>, <b>bułka tarta</b>, <b>jajko</b>, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i><br>Mix warzyw gotowanych 200 g<br><i>(brokuł, kalafior, marchew)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100 % roślinna 15 g<br>Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g <b>J S R GR</b><br><i>(<b>Tuńczyk w sosie własnym</b>, <b>jajko</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, <b>majonez</b>, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Papryka czerwona 30 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 2126 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 58 g, NKT 8,8 g, węglowodany ogółem 342 g, w tym cukry 54,2 g błonnik 35,6 g, Sód 3772 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: 23.12.2025 r. WTOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| WTOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <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>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabelana mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, ciecierzycza, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, 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 ziołowy, sól)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g <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><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b><br>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2064 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz 52,5 g, NKT 16,3 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry 50 g, błonnik 37 g, Sód 2445 mg                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| WTOREK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 15g <b>M</b><br>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i><br>Sałata 20 g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                  | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g <b>J G3 S</b><br><i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, 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 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><br>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>                       |
| Wartości odżywcze: Energia 2108 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz 52,6 g, NKT 17,2 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry 53 g, błonnik 36 g, Sód 2481 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 15g <b>M</b></p> <p>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br/>(<i>ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek</i>)</p> <p>Salata 20 g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/>(<i>woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, sól</i>)</p> <p>Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g <b>J G3 S</b><br/>(<i>makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, 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 60 g</p> <p>Salata 20 g</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><br/>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b></p> |
| Wartości odżywcze: Energia 2108 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz 52,6 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry 53 g błonnik 36 g, Sód 2482 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 100g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15g <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 50g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 8g <b>M</b></p> <p>Jajko na miękko 50g <b>J</b></p> <p>Ogórek 15g</p> <p>Salata 15 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 300 ml</p> | <p>Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/>(<i>woda, ziemniaki, ciecierzycy, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól</i>)</p> <p>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>)</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>Pomidor 60 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 20 g <b>G3 M J</b></p> |
| Wartości odżywcze: Energia 2122 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 62 g, NKT 18,6 g, węglowodany ogółem 316,8 g, w tym cukry 32 g, błonnik 45,6 g, Sód 2736 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 15g <b>M</b><br>Twarożek z koperkiem 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i><br>Sałata 20 g<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Serek wiejski 200 g <b>M</b> |  |  | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g <b>J G3 S</b><br><i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, 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 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><br>Biszkopty bez cukru 20 g <b>G3 M J</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wartości odżywcze: Energia 2310 kcal, białko ogółem 116 g, tłuszcz 61 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 347 g, w tym cukry 60 g, błonnik 36 g, Sód 3242 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 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100 % roślinna 15 g<br>Hummus 60 g <b>NS</b><br>Jajko na miękko 60 g <b>J</b><br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml |  |  | Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami niezabielana 500 ml <b>S</b><br><i>(woda, ziemniaki, ciecierzycy, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, 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 50 g <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><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Sok warzywny 300 ml<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Wartości odżywcze: Energia 2251 kcal, białko ogółem 83 g, tłuszcz 62,5 g, NKT 13,7 g, węglowodany ogółem 364 g, w tym cukry 56 g, błonnik 42 g, Sód 2766 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: 24.12.2025 r. ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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>Twaróg 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 | Barszcz z ziemniakami, fasolą, warzywami i zieleniną 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>Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt.<br><i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Jogurt 100 g <b>M</b><br>Mandarynki 80 g<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>Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g <b>R S</b><br><i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><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 2360 kcal, białko ogółem 112 g, tłuszcz 65 g, NKT 25, węglowodany ogółem 352 g, w tym cukry: 89 g błonnik 40 g, Sód 2207mg                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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>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 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>Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt.<br><i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Jogurt 100g <b>M</b><br>Banan 60g<br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml                                                                             | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g <b>R S</b><br><i>(Dorsz, marchew, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><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 2255 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 57 g, NKT 24,5 g, węglowodany ogółem 358 g, w tym cukry: 73 g błonnik 30 g, Sód 2158 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 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 ziołowy, sól)</i><br>Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt.<br><i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Jogurt 100g <b>M</b><br>Banan 60g<br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml |  | Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g <b>R S</b><br><i>(Dorsz, marchew, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><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 2255 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 57 g, NKT 24,5 g, węglowodany ogółem 358 g, w tym cukry: 73 g błonnik 30 g, Sód 2158 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJANYCH 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>Twarożek z rzodkiewką 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i><br>Jabłko 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>Wędlina drobiowa 25 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 ziołowy, sól)</i><br>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J</b> 6 szt.<br><i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Mandarynki 80 g<br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml                |  | Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g <b>R S</b><br><i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><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> |
| Wartości odżywcze: Energia 2160 kcal, białko ogółem 108 g, tłuszcz 68 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry: 29 g błonnik 39 g, Sód 2541 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 BOGATOBIAŁKOWA (9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>Kasza manna na mleku 400 ml <b>G3 M</b><br/><i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i></div> <div>Chleb pszenno-żytni 100 g <b>G3 G4</b></div> <div>Margaryna 15 g <b>M</b></div> <div>Ser twaróg 80 g <b>M</b></div> <div>Sałata 20 g</div> <div>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g</div> <div>Herbata czarna z cukrem 300 ml</div> <div><b>II ŚNIADANIE:</b></div> <div>Serek wiejski 200 g <b>M</b></div> | <div>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></div> <div>Gotowane pierogi ruskie <b>G3 M J</b> 6 szt.<br/><i>(mąka pszenna, jaja, ziemniaki, ser twaróg, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i></div> <div>Jogurt 100g <b>M</b></div> <div>Banan 60 g</div> <div>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</div> | <div>Chleb pszenno-żytni 80 g <b>G3 G4</b></div> <div>Margaryna 15 g <b>M</b></div> <div>Gotowana ryba z marchewką w sosie własnym skropiona oliwą 300 g <b>R S</b><br/><i>(Dorsz, marchew, seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i></div> <div>Herbata czarna z cukrem 300 ml</div> <div><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b></div> <div>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b></div> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2399 kcal, białko ogółem 116,6 g, tłuszcz 65 g, NKT 30 g, węglowodany ogółem 353 g, w tym cukry: 65,5 g błonnik 29,4 g, Sód 2824 mg                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

| ŚRODA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 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>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml |  | Barszcz z ziemniakami, fasolą, warzywami i zieleciną niezabelany 500 ml <b>S</b><br><i>(woda, buraki, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, czosnek, majeranek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, ocet, sól)</i><br>Gotowane pierogi z mięsem <b>G3 J</b> 6 szt.<br><i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Mandarynki 80 g<br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | Chleb pszenny 50g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Gotowana ryba z warzywami po grecku (w sosie pomidorowym) z oliwą 300 g <b>R S</b><br><i>(Dorsz, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, oliwa, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i><br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Sok warzywny 300 ml                                                                                                             |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2338 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 65 g, NKT 14,5 g, węglowodany ogółem 354 g, w tym cukry 72 g, błonnik 39 g, Sód 2571 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: 25.12.2025 r. CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z ryżem 400 ml <b>M</b><br><i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Jajko na miękko 60 g <b>J</b><br>Dżem niskosłodzony 50 g<br>Pomidor 60 g, Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Babka 60 g <b>G3 M J</b><br>Piernik 40 g <b>G3 M J</b><br>Herbata czarna bez cukru 300 ml       | 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, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza gryczana 200g<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i><br>Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g<br><i>(marchew, groszek, olej rzepakowy)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml       | Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b><br>Hummus naturalny 25 g <b>NS</b><br>Ogórek 15 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 2268 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 54,9 g, NKT 19,7 g, węglowodany ogółem 368 g, w tym cukry 88 g, błonnik 39,3 g, Sód 3500 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 60 g <b>J</b><br>Dżem niskosłodzony 50 g<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g<br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Babka 60 g <b>G3 M J</b><br>Piernik 40 g <b>G3 M J</b><br>Herbata czarna bez cukru 300 ml | 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, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200g<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i><br>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g<br><i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</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>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 2224 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 54,5 g, NKT 17,8 g, węglowodany ogółem 362 g, w tym cukry 85,5 g, błonnik 28,5 g, Sód 2473 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 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 (jajka bez żółtek) 60 g <b>J</b><br>Dżem niskosłodzony 50 g<br>Pomidor bez skórki 60 g , Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100 g<br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Babka 60 g <b>G3 M J</b><br>Piernik 40 g <b>G3 M J</b><br>Herbata czarna bez cukru 300 ml                               | 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, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 250 g<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i><br>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i><br>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g<br><i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</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>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 2224 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 54,5 g, NKT 17,8 g, węglowodany ogółem 362 g, w tym cukry 85,5 g, błonnik 28,5 g, Sód 2473 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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>Jajko na miękko 60 g <b>J</b><br>Ser żółty <b>M</b> 25g<br>Pomidor 60 g , Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><b>II ŚNIADANIE:</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 8 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 15 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml | 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, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza gryczana 200g<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i><br>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g<br><i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i><br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml | Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b><br>Hummus naturalny 25 g <b>NS</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b><br>Biskopity bez cukru 20 g <b>G3 M J</b> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2062 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 64,5 g, NKT 21,2 g, węglowodany ogółem 293 g, w tym cukry 31 g, błonnik 43 g, Sód 2992 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 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 60 g <b>J</b><br>Dżem niskosłodzony 50 g<br>Pomidor bez skórki 50 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br>Mus owocowy z przetartych owoców 100 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, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200g<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Sos jogurtowy z koperkiem 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i><br>Gotowana cukinia polana oliwą 200 g<br><i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</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>Wędlna drobiowa 50 g <b>1</b><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 2222 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 60,6 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 70,1G g błonnik 28 g, Sód 3200 mg                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| CZWARTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| Zupa na napoju roślinnym z ryżem 400 ml<br><i>(napój roślinny ryżowy., ryż biały)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <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>Dżem niskosłodzony 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                               | 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, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza gryczana 200g<br>Pulpet drobiowy gotowany 100 g <b>G3 J</b><br><i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g<br><i>(marchew, groszek, olej rzepakowy)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml                                                                                                                                  | Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100% roślinna 15 g<br>Wędlna drobiowa 25 g <b>1</b><br>Hummus naturalny 25 g <b>NS</b><br>Ogórek 15 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 2238 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz 53 g, NKT 11,4 g, węglowodany ogółem 378 g, w tym cukry 73 g błonnik 39 g, Sód 3357 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: 26.12.2025 r. PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 50 g <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>Ogórek kiszony 30 g<br>Sałata 20 g<br>Banan 120 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                                   | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml <b>M J G3 S</b><br><i>(makaron <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Duszone klopsiki rybne 100 g <b>R J G3</b><br><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)</i><br>w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, pieprz ziołowy)</i><br>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g <b>J M GR</b><br><i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i><br>Sałata 20g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2178 kcal, białko ogółem 95,4 g, tłuszcz 69,7 g, NKT 21,9 g, węglowodany ogółem 310 g, w tym cukry 54 g, błonnik 33 g, Sód 3279 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>Ser twaróg z koperkiem 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Banan 120 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, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Gotowany pulpet rybny 120 g <b>R J G3</b><br><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i><br>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</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>Sałata 20 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 2116 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 64 g, NKT 20,6 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 52 g, błonnik 27 g, Sód 3188 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)                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Ser twaróg z koperkiem 80 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i><br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Sałata 20 g<br>Banan 120 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, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Gotowany pulpet rybny 120 g <b>R J G3</b><br><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy)</i><br>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</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>Sałata 20 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 2116 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 63,8 g, NKT 20,6 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 52 g, błonnik 27 g, Sód 3189 mg                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |

| PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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>Ser żółty 50 g <b>M</b><br>Ogórek kiszony 30 g<br>Sałata 20g<br>Gruszka 100g<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>Wędlina drobiowa 25 g <b>1</b><br>Ogórek 1 5g<br>Sałata 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml <b>M J G3 S</b><br><i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Ziemniaki z koperkiem 200g<br>Duszone klopsiki rybne 100 g <b>R J G3</b><br><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)</i><br>w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g <b>M</b><br><i>(jogurt naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, pieprz ziółowy)</i><br>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, 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>Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g <b>J M GR</b><br><i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziółowy)</i><br>Sałata 20g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt naturalny 150 g <b>M</b> |
| Wartości odżywcze: Energia 2113 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz 72 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry 26,5 g błonnik 39 g, Sód 3720 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>Ser twaróg z koperkiem 80 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i></p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Sałata 20 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 grysikowa z kalafiozem i warzywami 500 ml <b>G3 S</b><br/><i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Gotowany pulpet rybny 120 g <b>R J G3</b><br/><i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i></p> <p>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br/><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</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>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> |  |
| Wartości odżywcze: Energia 2317 kcal, białko ogółem 115 g, tłuszcz 72 g, NKT 26 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 58,5 g, błonnik 27 g, Sód 3948 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

| PIĄTEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11) |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g <b>G5 M</b><br><i>(napój roślinny, płatki owsiane błyskawiczne)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 100% roślinna 15 g<br>Schab 50 g <b>1</b><br>Ogórek kiszony 30 g<br>Sałata 20 g<br>Banan 120 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml |  | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml <b>M J G3 S</b><br><i>(makaron <b>pszenny</b>, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, przecier pomidorowy, <b>mleko</b> 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i><br>Ziemniaki 200 g<br>Gotowany pulpet rybny 120 g <b>R J G3</b><br><i>(<b>dorsz</b>, <b>kajzerka</b>, <b>bułka tarta</b>, <b>jajko</b>, sól, pieprz ziółowy)</i><br>Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g<br><i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml |                                            | Chleb pszenno-żytni 50 g <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>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 2171 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz 52 g, NKT 8 g, węglowodany ogółem 354 g, w tym cukry 65 g, błonnik 38 g, Sód 4040 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: 27.12.2025 r. SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II śniadanie (wybrane diety)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| DIETA PODSTAWOWA (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Jabłko 100 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml | Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b><br>Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, olej rzepakowy)</i><br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g<br><i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i><br>Herbata owocowa z cukrem 300 ml | Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b><br>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i><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 2084 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 61 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 51,5 g, błonnik 38 g, Sód 2612 mg                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml <b>M G3 J</b><br><i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i><br>Chleb pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b><br>Sałata 20g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml                     | Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b><br>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g<br><i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, 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>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</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 2092 kcal, białko ogółem 93,7 g, tłuszcz 56,6 g, NKT 17,6 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 52 g, błonnik 35 g, Sód 2194 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 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 pszenny 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 60 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna z cukrem 300 ml |  |  | Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b><br>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g<br><i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, 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>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</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 2093 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 56,6 g, NKT 17,6 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 52,3 g, błonnik 35 g, Sód 2194mg                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | 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>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b><br>Sałata 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Jabłko 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>Wędlina drobiowa 50 g <b>1</b><br>Ogórek 15 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 300 ml |  |  | Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i><br>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b><br>Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, olej rzepakowy)</i><br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g<br><i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i><br>Herbata owocowa bez cukru 300 ml |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | Chleb graham 100 g <b>G3 G4</b><br>Margaryna 15 g <b>M</b><br>Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g <b>M</b><br><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i><br>Herbata czarna bez cukru 300 ml<br><br><b>POSIŁEK DODATKOWY:</b><br>Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g <b>M</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze: Energia 2132 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 66 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry 36 g, błonnik 47 g, Sód 2472 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 pszenny 100 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 15 g <b>M</b></p> <p>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 60 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p> <p><b>DRUGIE ŚNIADANIE:</b></p> <p>Serek wiejski 200 g <b>M</b></p> |  | <p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml <b>M S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b></p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br/><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g<br/><i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, 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>Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g <b>M</b><br/><i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</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 2295 kcal, białko ogółem 118 g, tłuszcz 65 g, NKT 23 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 59 g błonnik 35 g, Sód 2954 mg                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| SOBOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <p>Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml <b>G3 J</b><br/><i>(napój roślinny ryżowy., makaron pszenny)</i></p> <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g <b>1</b></p> <p>Sałata 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Jabłko 100 g</p> <p>Herbata czarna z cukrem 300 ml</p>                   |  | <p>Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami niezabieleną mlekiem 500 ml <b>S</b><br/><i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Kasza jęczmienna mazurska 200 g <b>G6</b></p> <p>Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g<br/><i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i></p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g<br/><i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i></p> <p>Herbata owocowa z cukrem 300 ml</p> |  | <p>Chleb pszenno-żytni 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Chleb graham 50 g <b>G3 G4</b></p> <p>Margaryna 100 % roślinna 15 g</p> <p>Jajko na miękko 120 g <b>J</b></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 2296 kcal, białko ogółem 90 g, tłuszcz 63 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 362 g, w tym cukry 55 g błonnik 39 g, Sód 3232 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.