

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),**
- **ORZECHE (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 11.01.2026 r. DO 17.01.2026 r.

Data: 11.01.2026 r. NIEDZIELA		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
II śniadanie (wybrane diety)		Posiłek dodatkowy
NIEDZIELA	DIETA PODSTAWOWA (1)	
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Parówka drobiowa 50 g 1 Ketchup 20 g S Musztarda 20 g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Jabłko 100 g	Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 25 g 1 Hummus 25 g NS Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
<i>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</i>		
NIEDZIELA	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200 g <i>(buraki, cytryna, oliwa, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
<i>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</i>		

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

NIEDZIELA		DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg 50 g M Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M	
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 G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Parówka drobiowa 50 g 1 Ketchup 20 g S Musztarda 20 g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna bez cukru 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Ser twaróg 50 g M Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane z kurczaka 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata z jogurtem i pomidorem 200 g M <i>(sałata, pomidor, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy)</i> Herbata owocowa bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina wieprzowa 50 g 1 Hummus 25 g NS Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
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)			
Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł., cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg z koperkiem 50 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M		Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml		Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M	
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 G4 <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, napój ryżowy, cukier)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Parówka drobiowa 50 g 1 Kecup 20 g S Musztarda 20 g GR Ogórek 15 g Sałata 20 g Jabłko 100 g	Rosół z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml G3 J S <i>(wywar drobiowy, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g <i>(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Buraczki gotowane z oliwą 200g <i>(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlina wieprzowa 50 g 1 Hummus 25 g NS Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml 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: 12.01.2026 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
PONIEDZIAŁEK		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) G3 J M <i>(mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i> I polewą jogurtowo- truskawkową 100 g M <i>(jogurt naturalny, truskawki)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziółowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M 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		
PONIEDZIAŁEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i> Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) G3 J M <i>(mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i> I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g M <i>(jogurt naturalny, truskawki)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziółowy, sól)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M 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 G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Mus owocowy z przetartych owoców 100g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) G3 J M <i>(mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i> I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g M <i>(jogurt naturalny, truskawki)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M 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 G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna bez cukru 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Ser żółty 25 g M Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, mleko 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem bez cukru 250 g (2 szt.) G3 J M <i>(mąka pszenna pełnoziarnista, mleko 2 % tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, erytrytol, olej rzepakowy)</i> I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g M <i>(jogurt naturalny, truskawki)</i> Herbata owocowa bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(Tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Kefir 200 g M 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)	
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł., liść lauowy, ziele angielskie, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) G3 J M <i>(mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja, woda, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)</i> I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g M <i>(jogurt naturalny, truskawki)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100g G3 G4 Margaryna 15g M Pasta rybna z warzywami 100 g S R M <i>(Dorsz gotowany, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny 2% tł., pieprz ziołowy, sól)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Wafle ryżowe 30g	
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 G5 <i>(napój ryżowy., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Ogórek 15 g Gruszka 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem niezabieleną 500 ml S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, ogórki kiszane, natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet mielony drobiowy (smażony) na oleju rzepakowym 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)</i> Mix warzyw gotowanych 200 g <i>(brokuł, kalafior, marchew)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i warzywami 100 g J S R GR <i>(Tuńczyk w sosie własnym, jajko, marchew, pietruszka, seler, majonez, pieprz ziołowy, sól)</i> Papryka czerwona 30 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml 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: 13.01.2026 r. WTOREK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
WTOREK		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Kasza manna na mleku 400 ml G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Twarożek z rzodkiewką 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka)</i> Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, ciecierzycza, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g J G3 S <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> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biskopity bez cukru 20 g G3 M J
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 G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Sałata 20 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelona mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biskopity bez cukru 20 g G3 M J
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)
Kasza manna na mleku 400 ml G3 M (<i>mleko 2% tł., kasza manna</i>) Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z koperkiem 80 g M (<i>ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek</i>) Salata 20 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S (<i>woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, sól</i>) Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g J G3 S (<i>makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól</i>) Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Salata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J
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)
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M (<i>kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.</i>) Chleb graham 100g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z rzodkiewką 80 g M (<i>ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka</i>) Jabłko 100 g Herbata czarna bez cukru 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50g G3 G4 Margaryna 8g M Jajko na miękko 50g J Ogórek 15g Salata 15 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabieleną mlekiem 500 ml M S (<i>woda, ziemniaki, ciecierzycy, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól</i>) Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g J G3 S (<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>) Herbata owocowa bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Salata 20 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J
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 G3 M <i>(mleko 2% tł., kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15g M Twarożek z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Sałata 20 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M			Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 550 g J G3 S <i>(makaron świderki z pszenicy durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, seler, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml
			Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J
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 G3 <i>(napój roślinny ryżowy, kasza manna)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Hummus 60 g NS Jajko na miękko 60 g J Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml			Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami niezabielana 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, ciecierzycy, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g J G3 S <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> Herbata owocowa z cukrem 300 ml
			Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml 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: 14.01.2026 r. ŚRODA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
ŚRODA	DIETA PODSTAWOWA (1)	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabilana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta kiszona, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
Wartości odżywcze: Energia 232kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 80 g, NKT 27 g, węglowodany ogółem 312 g, w tym cukry 58 g błonnik 24g, Sód 3312 mg		
ŚRODA	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabilana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Surówka z marchewki z oliwą 200 g <i>(marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab gotowany 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
Wartości odżywcze: Energia 2364 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 77 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 63 g błonnik 24 g, Sód 2523 mg		

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

ŚRODA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i> Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziółowy)</i> Surówka z marchewki z oliwą 200 g <i>(marchew, koperek, oliwa, pieprz ziółowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab gotowany 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M
Wartości odżywcze: Energia 2364 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 77 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 63 g błonnik 24 g, Sód 2523 mg		

ŚRODA		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)	
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Hummus 30 g NS Ogórek 10 g Sałata 15 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i> Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziółowy)</i> Surówka z kapusty kiszanej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta kiszona, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziółowy, sól)</i> Herbata owocowa bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J	
Wartości odżywcze: Energia 2380 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 100 g, NKT 32 g, węglowodany ogółem 281 g, w tym cukry 25 g błonnik 34 g, Sód 3587 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)	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabelana mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek, mleko 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Surówka z marchewki z oliwą 200 g <i>(marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Schab gotowany 50 g 1 Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M Herbatniki 25 g G3 M	
Wartości odżywcze: Energia 2566 kcal, białko ogółem 129 g, tłuszcz 86 g, NKT 26 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry 69 g błonnik 24 g, Sód 3289 mg			

ŚRODA		DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (11)	
Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g 1 Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Banan 120 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami niezabelana mlekiem 500 ml S <i>(woda, ryż, marchew, pietruszka, seler, koperek., liść laurowy, ziele angielskie, sól)</i> Gotowane pierogi z mięsem G3 J 6 szt. <i>(mąka pszenna, jaja, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)</i> Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą 200 g <i>(kapusta kiszona, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Schab gotowany 50 g 1 Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g	
Wartości odżywcze: Energia 2390 kcal, białko ogółem 93,6 g, tłuszcz 75 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 352 g, w tym cukry 64 g błonnik 30 g, Sód 3668mg			

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: 15.01.2026 r. CZWARTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
CZWARTEK		
DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek, olej rzepakowy)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Hummus naturalny 25 g NS Ogórek 15 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2064 kcal, białko ogółem 86,8 g, tłuszcz 54,9 g, NKT 17,2 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 66 g, błonnik 38,8 g, Sód 2469 mg		
CZWARTEK		
DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)		
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2020 kcal, białko ogółem 81 g, tłuszcz 52 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 63,5 g, błonnik 28 g, Sód 2440 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 M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Białko jaja kurzego (jajka bez żółtek) 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g		Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml		Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
Wartości odżywcze: Energia 2008 kcal, białko ogółem 80,6 g, tłuszcz 46 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry 63,6 g, błonnik 29 g, Sód 2478 mg				
CZWARTEK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Ser żółty M 25g Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna bez cukru 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Ogórek 15 g Sałata 15 g Herbata czarna bez cukru 300 ml		Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i> Herbata owocowa bez cukru 300 ml		Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Hummus naturalny 25 g NS Ogórek 15 g Sałata 20 g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M Biszkopty bez cukru 20 g G3 M J
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 BOGATOBIĄŁKOWA (9)	
Zupa mleczna z ryżem 400 ml M <i>(mleko 2% tł., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Sos jogurtowy z koperkiem 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)</i> Gotowana cukinia polana oliwą 200 g <i>(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M	
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 <i>(napój roślinny ryżowy., ryż biały)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Jajko na miękko 60 g J Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml G6 S <i>(woda, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza gryczana 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g G3 J <i>(mielone mięso drobiowe, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g <i>(marchew, groszek, olej rzepakowy)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Wędlina drobiowa 25 g 1 Hummus naturalny 25 g NS Ogórek 15 g Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml 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: 16.01.2026 r. PIĄTEK		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
PIĄTEK DIETA PODSTAWOWA (1)		
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Ogórek kiszony 30 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana mlekiem 500 ml M J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszone klopsiki rybne 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)</i> w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, pieprz ziołowy)</i> Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g J M GR <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
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 G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
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 włoski, 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 G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy)</i> Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
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 G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser żółty 50 g M Ogórek kiszony 30 g Sałata 20g Gruszka 100g Herbata czarna bez cukru 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Wędlina drobiowa 25 g 1 Ogórek 1 5g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną mlekiem 500 ml M J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200g Duszone klopsiki rybne 100 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)</i> w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g M <i>(jogurt naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, pieprz ziółowy)</i> Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i> Herbata owocowa bez cukru 300 ml	Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100 g J M GR <i>(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, jajko, majonez, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziółowy)</i> Sałata 20g Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M
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)	
Płatki owsiane na mleku 400 g G5 M <i>(mleko 2% tł., płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg z koperkiem 80 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, koperek)</i> Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml II ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M	Zupa grysikowa z kalafiozem i warzywami 500 ml G3 S <i>(woda, kasza manna, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)</i> Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziołowy)</i> Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt naturalny 150 g M	
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 G5 M <i>(napój roślinny, płatki owsiane błyskawiczne)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Schab 50 g 1 Ogórek kiszony 30 g Sałata 20 g Banan 120 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielenamlekiem 500 ml M J G3 S <i>(makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, mleko 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy, sól)</i> Ziemniaki 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g R J G3 <i>(dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko, sól, pieprz ziółowy)</i> Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g <i>(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100% roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g 1 Sałata 20g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml 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: 17.01.2026 r. SOBOTA		
Śniadanie II śniadanie (wybrane diety)	Obiad	Kolacja Posiłek dodatkowy
SOBOTA DIETA PODSTAWOWA (1)		
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20 g Pomidor 60 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, olej rzepakowy)</i> Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
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 M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g <i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml	Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
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 M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml			Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g <i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml
			Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
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 G4 M <i>(kawa zbożowa Anatol, woda, mleko 2% tł.)</i> Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20 g Pomidor 60 g Jabłko 100 g Herbata czarna bez cukru 300 ml II ŚNIADANIE: Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 8 g M Wędlina drobiowa 50 g 1 Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 300 ml			Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, olej rzepakowy)</i> Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i> Herbata owocowa bez cukru 300 ml
			Chleb graham 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z rzodkiewką (15 g) i natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Herbata czarna bez cukru 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M
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)			
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml M G3 J <i>(mleko 2% tł., makaron pszenny)</i> Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna z cukrem 300 ml DRUGIE ŚNIADANIE: Serek wiejski 200 g M		Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabieleną mlekiem 500 ml M S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, mleko 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g <i>(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml		Chleb pszenny 100 g G3 G4 Margaryna 15 g M Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g M <i>(ser twaróg półtłusty, jogurt, natka pietruszki, pieprz ziołowy)</i> Sałata 20 g Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g M	
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)			
Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml G3 J <i>(napój roślinny ryżowy., makaron pszenny)</i> Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Paszтет pieczony z mięsa drobiowego 60 g 1 Sałata 20 g Pomidor 60 g Jabłko 100 g Herbata czarna z cukrem 300 ml		Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami niezabieleną mlekiem 500 ml S <i>(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Kasza jęczmienna mazurska 200 g G6 Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g <i>(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)</i> Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g <i>(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)</i> Herbata owocowa z cukrem 300 ml		Chleb pszenno-żytni 50 g G3 G4 Chleb graham 50 g G3 G4 Margaryna 100 % roślinna 15 g Jajko na miękko 120 g J Herbata czarna z cukrem 300 ml POSIŁEK DODATKOWY: Sok warzywny 300 ml Wafle ryżowe 30 g	
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.