INFORMACJA DLA PACJENTÓW:

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

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

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 25.10.2026 r. DO 07.11.2026 r.

Data 25.10.2026 r. NIEDZIELA		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
NIEDZIELA	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł., cukier)* Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Parówka drobiowa 50 g **1** Keczup 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** *(wywar drobiowy, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g *(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Sos jogurtowy z koperkiem 50 g **M** *(**jogurt naturalny** 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)* Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g *(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2004 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 63 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 270 g, w tym cukry: 53,5 g, błonnik 34 g, Sód 2973 mg		
NIEDZIELA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł., cukier)* Chleb pszenno-żytni 100g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg z koperkiem 50 g **M** Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 60 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml **G3 J S** *(wywar drobiowy, woda, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g *(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Sos jogurtowy z koperkiem 50 g **M** *(**jogurt naturalny** 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)* Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g **M** *(sałata, pomidor**, jogurt naturalny** 2% tł.)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1817 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 42 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 272 g, w tym cukry: 76 g, błonnik 23 g, Sód 2362 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 (D05)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł., cukier)* Chleb pszenno-żytni 100g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg z koperkiem 50 g **M** Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 60 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml **G3 J S** *(wywar drobiowy, woda, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g *(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Sos jogurtowy z koperkiem 50 g **M** *(**jogurt naturalny** 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)* Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g **M** *(sałata, pomidor**, jogurt naturalny** 2% tł.)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1817 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 42 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 272 g, w tym cukry: 76 g, błonnik 23 g, Sód 2362 mg		
NIEDZIELA	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Parówka drobiowa 50 g **1** Keczup 20 g **S** Musztarda 20 g **GR** Ogórek 15 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna 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 300 ml	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml **G3 J S** *(wywar drobiowy, woda, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g *(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Sos jogurtowy z koperkiem 50 g **M** *(**jogurt naturalny 2% tł.,** mąka ziemniaczana, koperek)* Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g **M** *(sałata, pomidor**, jogurt naturalny** 2% tł.)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2114 kcal, białko ogółem 113 g, tłuszcz 68 g, NKT 19,3 g, węglowodany ogółem 278 g, w tym cukry: 28 g błonnik 35 g, Sód 3133 mg		

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

NIEDZIELA	**DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł., cukier)* Chleb pszenno-żytni 100g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg z koperkiem 50 g **M** Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 60 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** *(wywar drobiowy, woda, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g *(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Sos jogurtowy z koperkiem 50 g **M** *(**jogurt naturalny** 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek)* Sałata z jogurtem i pomidorem bez skórki 200 g **M** *(sałata, pomidor**, jogurt naturalny** 2% tł.)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2149 kcal, białko ogółem 127 g, tłuszcz 53 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry: 96 g błonnik 23 g, Sód 3197 mg		

NIEDZIELA	**DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Kawa zbożowa z napojem roślinnym 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, napój roślinny ryżowy, cukier)* Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100% roślinna 15 g Parówka drobiowa 50 g **1** Keczup 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** *(wywar drobiowy, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowana pierś z kurczaka 100 g *(pierś z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 200 g *(marchew, groszek zielony, olej rzepakowy)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 2029 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz 59 g, NKT 12 g , węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry 64 g, błonnik 39 g, Sód 3831 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: 26.10.2026 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
PONIEDZIAŁEK	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenno-żytni 50g **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 300 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Kasza jęczmienna 200 g **G6** Gotowany pulpet drobiowy 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy)* w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g *(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, pieprz ziołowy)* Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g *(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g **J S R GR** *(**Dorsz gotowany, jajko**, marchew, pietruszka, **seler**, **majonez,** pieprz ziołowy, sól)* Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1907 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 55 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 275 g, w tym cukry: 44 g błonnik 33,6 g, Sód 2462 mg		
PONIEDZIAŁEK	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml	Zupa warzywna z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Kasza jęczmienna 200 g **G6** Gotowany pulpet drobiowy 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz)* Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g *(marchew, pietruszka, brokuł- bez łodygi, oliwa)* Herbata owocowa z 300 ml	Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta rybna z warzywami 100 g **S R M** *(**Dorsz gotowany,** marchew, pietruszka, **seler**, **jogurt naturalny 2% tł.,** sól)* Ogórek kiszony bez skórki 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1838 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz 44 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 284 g, w tym cukry 53,5 g : g błonnik 33 g, Sód 2671 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 (D05)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml	Zupa warzywna z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki,, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Kasza jęczmienna 200 g **G6** Gotowany pulpet drobiowy 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz)* Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g *(marchew, pietruszka, brokuł- bez łodygi, oliwa)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta rybna z warzywami 100 g **S R M** *(**Dorsz gotowany,** marchew, pietruszka, **seler**, **jogurt naturalny 2% tł.,** sól)* Ogórek kiszony bez skórki 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1838 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz 44 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 284 g, w tym cukry 53,5 g : g błonnik 33 g, Sód 2671 mg		
PONIEDZIAŁEK	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* 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 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 300 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Kasza jęczmienna 200 g **G6** Gotowany pulpet drobiowy 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz)* W sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g *(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)* Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g *(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g **J S R GR** *(**Dorsz gotowany, jajko**, marchew, pietruszka, **seler**, **majonez,** sól)* Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1988 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 63 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 272 g, w tym cukry: 41 g błonnik 39 g, Sód 2992mg		

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

PONIEDZIAŁEK	**DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Sałata 20 g Pomidor bez skórki 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE:** Serek wiejski 200 g **M**	Zupa warzywna z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Kasza jęczmienna 200 g **G6** Gotowany pulpet drobiowy 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz)* Mix gotowanych warzyw z oliwą 200 g *(marchew, pietruszka, brokuł- bez łodygi, oliwa)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta rybna z warzywami 100 g **S R M** *(**Dorsz gotowany,** marchew, pietruszka, **seler**, **jogurt naturalny 2% tł.,** sól)* Ogórek kiszony bez skórki 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2040 kcal, białko ogółem 117 g, tłuszcz 52 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 291 g, w tym cukry 60 g : g błonnik 33 g, Sód 3431 mg		

PONIEDZIAŁEK	**DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g **G5** *(napój roślinny ryżowy, **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenno-żytni 50g **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 300 ml	Zupa z soczewicy z warzywami i ziemniakami niezabielana 500 ml **S** *(woda, ziemniaki, soczewica, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Kasza jęczmienna 200 g **G6** Gotowany pulpet drobiowy 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz)* w sosie pomidorowym z natką pietruszki 50 g *(koncentrat pomidory, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, olej rzepakowy, natka pietruszki)* Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą 200 g *(kapusta pekińska, marchew, koperek, oliwa)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100% roślinna 15 g Pasta rybna z jajkiem i warzywami 100 g **J S R GR** *(**Dorsz gotowany, jajko**, marchew, pietruszka, **seler**, **majonez,** sól)* Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 1956 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz 50 g, NKT 9,1 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry 59 g, błonnik 38,5 g, Sód 3362 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: 27.10.2026 r. WTOREK		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
WTOREK	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Kasza manna na mleku 400 ml **G3 M** *(**mleko** 2% tł., **kasza manna**)* Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Twarożek z rzodkiewką 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** rzodkiewka)* Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler,** ogórki kiszone, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ryż basmati 200g Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g **S** *(marchew, pietruszka, **seler,** groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Papryka czerwona 30 g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1948 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 55 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 278 g, w tym cukry: 43,5 g błonnik 21 g, Sód 2551 mg		
WTOREK	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Kasza manna na mleku 400 ml **G3 M** *(**mleko** 2% tł., **kasza manna**)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg 80 g **M** Sałata 20 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ryż basmati 200g Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g **S** *(marchew, pietruszka, **seler,** groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Pomidor bez skórki 60g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2009 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 50 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry: 35 g błonnik 19 g, Sód 2304 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 (D05)**	
Kasza manna na mleku 400 ml **G3 M** *(**mleko** 2% tł., **kasza manna**)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg 80 g **M** Sałata 20 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(marchew, pietruszka, **seler, groszek zielony,** oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ryż basmati 200g Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g **S** *(marchew, pietruszka, **seler,** groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Pomidor bez skórki 60g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2009 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 50 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry: 35 g błonnik 19 g, Sód 2304 mg		
WTOREK	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Twarożek z rzodkiewką 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** rzodkiewka)* Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE:** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 8 g **M** Wędlina drobiowa 25 g **1** Ogórek 15 g Sałata 10 g Herbata czarna 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler,** ogórki kiszone, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ryż basmati 200g Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g **S** *(marchew, pietruszka, **seler,** groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Ser żółty 25 g **M** Papryka czerwona 30 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1939 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz 60 g, NKT 18 g , węglowodany ogółem 261 g, w tym cukry: 30 g błonnik 27 g, Sód 3112 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 (D07)**	
Kasza manna na mleku 400 ml **G3 M** *(**mleko** 2% tł., **kasza manna**)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg 80 g **M** Sałata 20 g Mus owocowy z przetartych owoców 100 g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE:** Serek wiejski 200 g **M**	Zupa marchewkowa z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ryż basmati 200g Gotowane mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym polane oliwą 350 g **S** *(marchew, pietruszka, **seler,** groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Pomidor bez skórki 60g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2211 kcal, białko ogółem 123 g, tłuszcz 58 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 311 g, w tym cukry: 42 g błonnik 19 g, Sód 3065 mg		

WTOREK	**DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml **G3** *(napój roślinny ryżowy**, kasza manna**)* Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100 % roślinna 15 g Hummus 30 g **NS** Dżem niskosłodzony 30 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami niezabielana 500 ml **S** *(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler,** ogórki kiszone, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ryż basmati 250g Duszone na oliwie mięso z kurczaka z warzywami w sosie własnym 350 g **S** *(marchew, pietruszka, **seler,** groszek zielony, oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100 % roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g **1** Papryka czerwona 30 g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 1994 kcal, białko ogółem 72 g, tłuszcz 51 g, NKT 10 g, węglowodany ogółem 328 g, w tym cukry 70 g, błonnik 28 g, Sód 3506 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: 28.10.2026 r. ŚRODA		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
ŚRODA	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Zupa mleczna z ryżem 400 ml **M** ***(mleko 2% tł.,*** *ryż biały)* Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta jajeczna 100 g **J M GR** ***(jajko, majonez, jogurt naturalny****, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek, pieprz ziołowy, sól)* Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Barszcz z ziemniakami, fasolą, warzywami i zieleniną 500 ml **M S** *(woda, buraki, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka,* ***seler, śmietana 12%, mleko,*** *czosnek, majeranek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, ocet, sól)* Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g **M G3 J** ***(makaron świderki z pszenicy*** *durum,* ***ser twaróg, jogurt****, truskawki)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Dżem niskosłodzony 30 g Hummus 25 g **NS** Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2105 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 62 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry: 80 g błonnik 32 g, Sód 2155 mg		
ŚRODA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Zupa mleczna z ryżem 400 ml **M** ***(mleko 2% tł.,*** *ryż biały)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Jajko na miękko 120 g **J** Pomidor bez skórki 60g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka,* ***seler****, koperek,* ***mleko*** *2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g **M G3 J** ***(makaron świderki z pszenicy*** *durum,* ***ser twaróg, jogurt)*** Banan 60 g Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Dżem niskosłodzony 30 g Wędlina drobiowa 25 g **1** Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1986 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 50 g, NKT 18,5 g , węglowodany ogółem 307 g, w tym cukry 83 g, błonnik 22 g, Sód 2540 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 (D05)**	
Zupa mleczna z ryżem 400 ml **M** ***(mleko 2% tł.,*** *ryż biały)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Białko jaja kurzego (jaka bez żółtek) 120 g **J** Pomidor bez skórki 60g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, koperek, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g **M G3 J** ***(makaron świderki z pszenicy*** *durum, **ser twaróg, jogurt)*** Banan 6O g Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Dżem niskosłodzony 30 g Wędlina drobiowa 25 g **1** Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1877 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 38 g, NKT 15 g , węglowodany ogółem 307 g, w tym cukry 83 g, błonnik 22 g, Sód 2609 mg		
ŚRODA	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta jajeczna 100 g **J M GR** ***(jajko, majonez, jogurt naturalny**, pieprz ziołowy, sól, koperek/ natka pietruszki/ szczypiorek)* Ogórek 30 g Jabłko 100 g Herbata czarna 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 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, koperek, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Makaron z serem białym i sosem jogurtowo-truskawkowym 500 g **M G3 J** ***(makaron świderki z pszenicy*** *durum, **ser twaróg, jogurt**, truskawki)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Hummus 25 g **NS** Wędlina drobiowa 25 g **1** Sałata 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1923 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 57 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 271 g, w tym cukry 53: g błonnik 31g, Sód 2841 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 (D07)**	
Zupa mleczna z ryżem 400 ml **M** ***(mleko 2% tł.,*** *ryż biały)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Jajko na miękko 120 g **J** Pomidor bez skórki 60g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE:** Serek wiejski 200 g **M**	Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, koperek, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Makaron z serem białym i sosem jogurtowym 400 g **M G3 J** *(**makaron świderki z pszenicy** durum, **ser twaróg, jogurt)*** Banan 6O g Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Dżem niskosłodzony 30 g Wędlina drobiowa 25 g **1** Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2188 kcal, białko ogółem 118 g, tłuszcz 58 g, NKT 24 g , węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry 90 g, błonnik 22 g, Sód 3300 mg		

ŚRODA	**DIETA ELIMINACYJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Zupa na napoju roślinnym z ryżem 400 ml *(napój roślinny ryżowy, ryż biały)* Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100% roślinna 15 g Jajko na miękko 120 g **J** Pomidor 60 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i warzywami niezabielana 500 ml **S** *(woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 550 g **J G3 S** *(**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)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100% roślinna 15 g Dżem niskosłodzony 30 g Hummus 25 g **NS** Sałata 20 g Ogórek 15 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 2007 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz 56 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry 72 g, błonnik 35 g, Sód 3111 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: 29.10.2026 r. CZWARTEK		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
CZWARTEK	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 50g **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 300 ml Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz, natka pietruszki, olej rzepakowy)* Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)* Surówka z buraczków z oliwą 200 g *(buraki gotowane, oliwa, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser żółty 50 g **M** Papryka czerwona 30g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1957 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 53 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry: 50 g błonnik 31 g, Sód 3540 mg		
CZWARTEK	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Schab pieczony 50 g **1** Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Banan 60 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g **M G3 J** *(mielone mięso wieprzowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, natka pietruszki sól, pieprz)* Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)* Surówka z buraczków z oliwą 200 g *(buraki gotowane, oliwa, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Jajko na miękko 60 g **J** Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2013 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 56 g, NKT 14 g , węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry: 59 g błonnik 24 g, Sód 2405 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 (D05)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Schab pieczony 50 g **1** Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Banan 60 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g **M G3 J** *(mielone mięso wieprzowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, natka pietruszki sól, pieprz)* Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g **M** ***(jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)* Surówka z buraczków z oliwą 200 g *(buraki gotowane, oliwa, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Białko jaja kurzego (jajka bez zółtka) 60 g **J** Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1960 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 54 g, NKT 13 g , węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry: 59 g błonnik 27 g, Sód 2440 mg		

CZWARTEK	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Jabłko 100 g **II ŚNIADANIE:** Chleb graham 50g **G3 G4** Margaryna 8g **M** Hummus 25 g **NS** Ogórek 10g Sałata 15g Herbata czarna 300 ml	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Kasza gryczana 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g **M G3 J** *(mielone mięso wieprzowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, natka pietruszki sól, pieprz)* Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g **M** ***(jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)* Marchewka tarta z jabłkiem oliwa i jogurtem 200 g **M** *(jabłko, marchew, oliwa, **jogurt** naturalny 2% tł.)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2022 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz 58 g, NKT 21 g , węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry: 61 g, błonnik 39 g, Sód 3165 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 (D07)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Schab pieczony 50 g **1** Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml Banan 60 g **II ŚNIADANIE** Serek wiejski 200 g **M**	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 100 g **M G3 J** *(mielone mięso wieprzowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, natka pietruszki sól, pieprz)* Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)* Surówka z buraczków z oliwą 200 g *(buraki gotowane, oliwa, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Jajko na miękko 60 g **J** Dżem niskosłodzony 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2251 kcal, białko ogółem 121 g, tłuszcz 65 g, NKT 20 g , węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry: 72 g błonnik 27 g, Sód 3472 mg		

CZWARTEK	**DIETA ELIMINACYJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml **G3 J** ***(**napój roślinny ryżowy**, makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 50g **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 300 ml Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet pożarski (smażony) na oleju rzepakowym 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowee**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz, natka pietruszki, olej rzepakowy)* Sos jogurtowy z natką pietruszki 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, natka pietruszki)* Surówka z buraczków z oliwą 200 g *(buraki gotowane, oliwa, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100% roślinna 15 g Jajko na miękko 60 g **J** Schab pieczony 25 g **1** Papryka czerwona 30g Sałata 20g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 2025 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz 56 g, NKT 10 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 54 g, błonnik 36 g, Sód 4005 mg		

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

Data: 30.10.2026 r. PIĄTEK		
PIĄTEK	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg 50 g **M** Hummus 25 g **NS** Ogórek kiszony 30 g Gruszka 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiorem i warzywami 500 ml **G3 S** *(woda, **kasza manna** kalafior, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszony klops rybny 100 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)* w sosie majerankowym 50 g **M** *(**mleko** 2% tł., **jogurt naturalny,** mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)* Surówka z kiszonej kapusty *(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g **J M GR** *(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, **jajko, majonez, jogurt**, natka pietruszki)* Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1932 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz 58, NKT 16 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry: 49 g błonnik 33 g, Sód 3188mg		
PIĄTEK	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Twarożek z koperkiem 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** koperek)* Ogórek kiszony bez skórki 30 g Mus owocowy z przetartych owoców100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiorem i warzywami 500 ml **G3 S** *(woda, **kasza manna** kalafior, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)* Ziemniaki z koperkiem 250 g Gotowany klops rybny 100 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)* w sosie majerankowym 50 g **M** *(**mleko** 2% tł., **jogurt naturalny,** mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)* Marchewka gotowana skropiona olejem *(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1909 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 45 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 293 g, w tym cukry 47 g, błonnik 31 g, Sód 3323 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 (D05)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Twarożek z koperkiem 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** koperek)* Ogórek kiszony bez skórki 30 g Mus owocowy z przetartych owoców100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiorem i warzywami 500 ml **G3 S** *(woda, **kasza manna** kalafior, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany klops rybny 100 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)* w sosie majerankowym 50 g **M** *(**mleko** 2% tł., **jogurt naturalny,** mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)* Marchewka gotowana skropiona olejem *(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1909 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 45 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 293 g, w tym cukry 47 g, błonnik 31 g, Sód 3323 mg		
PIĄTEK	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser żółty 30 g **M** Hummus 25 g **NS** Ogórek kiszony 30g Sałata 20g Gruszka 100g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE:** Chleb graham 50g **G3 G4** Margaryna 8g **M** Ser twaróg 40g **M** Ogórek 15g Sałata 15g Herbata czarna 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiorem i warzywami 500 ml **G3 S** *(woda, **kasza manna** kalafior, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszony klops rybny 100 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)* w sosie majerankowym 50 g **M** *(**mleko** 2% tł., **jogurt naturalny,** mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)* Surówka z kiszonej kapusty *(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Sałatka jarzynowa z jajkiem z majonezem i jogurtem 100g **J M GR** *(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, **jajko, majonez, jogurt**, natka pietruszki)* Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2001 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz 65 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 277 g, w tym cukry: 24 g błonnik 37 g, Sód 3184 mg		

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

PIĄTEK	**DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Twarożek z koperkiem 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** koperek)* Ogórek kiszony bez skórki 30 g Mus owocowy z przetartych owoców100 g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE** : Serek wiejski 200 g **M**	Zupa grysikowa z kalafiorem i warzywami 500 ml **G3 S** *(woda, **kasza manna** kalafior, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)* Ziemniaki z koperkiem 250 g Gotowany klops rybny 100 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)* w sosie majerankowym 50 g **M** *(**mleko** 2% tł., **jogurt naturalny,** mąka ziemniaczana, majeranek, pieprz ziołowy)* Marchewka gotowana skropiona olejem *(marchew, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2023 kcal, białko ogółem 119 g, tłuszcz 50 g, NKT 19, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 50 g, błonnik 27 g, Sód 3543 mg		

PIĄTEK	**DIETA ELIMINACYJA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g **G5 M** *(napój roślinny ryżowy, **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100% roślinna 15 g Hummus 50 g **NS** Ogórek kiszony 30 g Gruszka 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiorem i warzywami 500 ml **G3 S** *(woda, **kasza manna** kalafior, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszony klops rybny 100 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)* Surówka z kiszonej kapusty *(kapusta kiszona, kminek, marchew, olej rzepakowy, pieprz ziołowy)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100% roślinna 15 g Wędlina wieprzowa 50 g **1** Pomidor 60 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok wielowarzywny 300 g **S**
Wartości odżywcze: Energia 1852kcal, białko ogółem 72 g, tłuszcz 43 g, NKT 9 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry 64 g, błonnik 39 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: 31.10.2026 r. SOBOTA		
Śniadanie **II śniadanie (dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
SOBOTA	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta mięsna drobiowa 100 g **S M** *(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, **seler, jogurt**, pieprz ziołowy, sól)* Sałata 20 g Pomidor 60 g Banan 60 g Herbata czarna 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g *(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Twarożek z rzodkiewką 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** rzodkiewka)* Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2000 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 64 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 272 g, w tym cukry 54 g, błonnik 36 g, Sód 2427mg		
SOBOTA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta mięsna drobiowa 100 g **S M** *(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, **seler, jogurt**, sól)* Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Banan 60 g Herbata czarna 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki 200 g Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g *(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Twarożek z natką pietruszki 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** natka pietruszki)* Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1970 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 54 g, NKT 18,5 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry 62 g, błonnik 31 g, Sód 2092 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 (D05)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta mięsna drobiowa 100 g **S M** *(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, **seler, jogurt**, sól)* Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Banan 60 g Herbata czarna 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki 200 g Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g *(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Twarożek z natką pietruszki 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** natka pietruszki)* Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1970 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz 54 g, NKT 18,5 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry 62 g, błonnik 31 g, Sód 2092 mg		
SOBOTA	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D05)**	
Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta mięsna drobiowa 100 g **S M** *(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, **seler, jogurt**, sól)* Sałata 20 g Pomidor 60 g Gruszka 100 g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE:** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 8 g **M** Hummus 25 g **NS** Ogórek 15 g Sałata 15 g Herbata czarna 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g *(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Twarożek z rzodkiewką 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** rzodkiewka)* Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2064 kcal, białko ogółem 107 g, tłuszcz 67 g, NKT 19 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry: 55 g błonnik 45 g, Sód 2381 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 (D07)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta mięsna drobiowa 100 g **S M** *(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, **seler, jogurt**, sól)* Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Banan 60 g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE:** Serek wiejski 200 g **M**	Zupa szpinakowa z ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki 200 g Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami, skropiony olejem 300 g *(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Twarożek z natką pietruszki 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** natka pietruszki)* Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2218 kcal, białko ogółem 129 g, tłuszcz 65 g , NKT 24 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry 62 g, błonnik 30 g, Sód 2846 mg		

SOBOTA	**DIETA ELIMINACYJA (BEZ BIAŁEK MLEKA) (D13)**	
Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml **G3 J** *(napój roślinny ryżowy**, makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100% roślinna 15 g Pasta mięsna drobiowa bez jogurtu z majonezem 100 g **S J GR** *(mięso drobiowe, marchew, **majonez,** pietruszka, **seler**, pieprz ziołowy, sól)* Pomidor 60 g Banan 60 g Herbata czarna 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami niezabielana 500 ml **S** *(woda, ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony na oleju rzepakowym z warzywami 300 g *(łopatka wieprzowa, marchew, cukinia, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, mąka ziemniaczana)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100% roślinna 15 g Wędlina drobiowa 50 g **1** Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 g **S**
Wartości odżywcze: Energia 2044 kcal, białko ogółem 90 g, tłuszcz 12 g, NKT 12,5 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 67 g, błonnik 43 g, Sód 3700 mg		

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

Data: 01.11.2026 r. NIEDZIELA		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
NIEDZIELA	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł., cukier)* Chleb pszenno-żytni 50 g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Parówka drobiowa 50 g **1** Keczup 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** *(wywar drobiowy, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g *(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Buraczki gotowane z oliwą 200g *(buraki, cytryna, oliwa, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2047 kcal, białko ogółem 97 g, tłuszcz 75 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 260 g, w tym cukry 57 g, błonnik 30 g, Sód 2821 mg		
NIEDZIELA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł., cukier)* 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 60 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml **G3 J S** *(wywar drobiowy, woda, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g *(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Buraczki gotowane z oliwą 200 g *(buraki, cytryna, oliwa, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1991 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 63 g, NKT 17,5 g, węglowodany ogółem 276 g, w tym cukry 80 g, błonnik 24 g, Sód 2498 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 (D05)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł., cukier)* 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 60 g	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami i natką pietruszki 400 ml **G3 J S** *(wywar drobiowy, woda, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g *(udko kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Buraczki gotowane z oliwą 200g *(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1974 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz 60 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 277 g, w tym cukry 82 g błonnik 24 g, Sód 2437 mg		
NIEDZIELA	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Parówka drobiowa 50 g **1** Keczup 20 g **S** Musztarda 20 g **GR** Ogórek 15 g Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna 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 300 ml	Zupa makaronowa z makaronem pszennym, warzywami (marchew, pietruszka, seler) i natką pietruszki 400 ml **G3 J S** *(wywar drobiowy, woda, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane z kurczaka 130 g *(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Sałata z jogurtem i pomidorem 200 g **M** *(sałata, pomidor**, jogurt naturalny** 2% tł., pieprz ziołowy)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2017 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 67 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 269 g, w tym cukry 47 g, błonnik 36 g, Sód 3009 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 (D07)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł., cukier)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg z koperkiem 50 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** koperek)* Dżem niskosłodzony 50 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 60 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** *(wywar drobiowy, woda, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g *(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Buraczki gotowane z oliwą 200g *(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2197 kcal, białko ogółem 114 g, tłuszcz 74 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry 87 g błonnik 24 g, Sód 3237 mg		

NIEDZIELA	**DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Kawa zbożowa z napojem roślinnym 300 ml **G4** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, napój ryżowy, cukier)* Chleb pszenno-żytni 50 g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100 % roślinna 15 g Parówka drobiowa 50 g **1** Keczup 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** *(wywar drobiowy, makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko gotowane bez skóry 130 g *(udko z kurczaka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Buraczki gotowane z oliwą 200g *(buraki, cytryna, oliwa, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 2107 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz 78 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry 66 g błonnik 36 g, Sód 3670 mg		

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

Data: 02.11.2026 r. PONIEDZIAŁEK		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
PONIEDZIAŁEK	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* 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 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ryż, marchew, pietruszka, **seler,** ogórki kiszone, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) **G3 J M** *(**mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja,** woda, **twaróg półtłusty**, jogurt **naturalny**, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)* I polewą jogurtowo- truskawkową 100 g **M** *(**jogurt naturalny,** truskawki)* Herbata owocowa 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** *(**tuńczyk w sosie własnym, jajko**, marchew, pietruszka, **seler**, **majonez,** pieprz ziołowy, sól)* Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1854 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 56 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 252 g, w tym cukry 55 g g błonnik 23 g, Sód 2153 mg		
PONIEDZIAŁEK	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* 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 300 ml	Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) **G3 J M** *(**mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja,** woda, **twaróg półtłusty**, jogurt **naturalny**, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)* I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g **M** *(**jogurt naturalny,** truskawki)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Pasta rybna z warzywami 100 g **S R M** *(**Dorsz gotowany,** marchew, pietruszka, **seler**, **jogurt naturalny 2% tł.,** pieprz ziołowy, sól)* Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1874 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 51,5 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 271 g, w tym cukry 47 g, błonnik 25 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.

PONIEDZIAŁEK	**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* 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 300 ml	Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) **G3 J M** *(**mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja,** woda, **twaróg półtłusty**, jogurt **naturalny**, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)* I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g **M** *(**jogurt naturalny,** truskawki)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasta rybna z warzywami 100 g **S R M** *(**Dorsz gotowany,** marchew, pietruszka, **seler**, **jogurt naturalny 2% tł.,** pieprz ziołowy, sól)* Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1874 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz 51,5 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 271 g, w tym cukry 47 g, błonnik 25 g, Sód 2481 mg		
PONIEDZIAŁEK	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* 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 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 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ryż, marchew, pietruszka, **seler,** ogórki kiszone, natka pietruszki, **mleko** 2% tł., ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem bez cukru 250 g (2 szt.) **G3 J M** *(**mąka pszenna pełnoziarnista, mleko 2 % tłuszczu, jaja,** woda, **twaróg półtłusty**, jogurt **naturalny**, erytrytol, olej rzepakowy)* I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g **M** *(**jogurt naturalny,** truskawki)* Herbata owocowa 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** *(**Tuńczyk w sosie własnym, jajko**, marchew, pietruszka, **seler**, **majonez,** pieprz ziołowy, sól)* Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1992 kcal, białko ogółem 108 g, tłuszcz 68 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 251 g, w tym cukry 49 g błonnik 32 g, Sód 2608 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 BOGATOBIAŁKOWA (D07)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* 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 300 ml **II ŚNIADANIE:** Serek wiejski 200 g **M**	Kartoflanka z fasolką szparagową i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Naleśniki z twarogiem 250 g (2 szt.) **G3 J M** *(**mąka pszenna, mleko 2 % tłuszczu, jaja,** woda, **twaróg półtłusty**, jogurt **naturalny**, cukier wanilinowy, olej rzepakowy)* I polewą jogurtowo- truskawkową (przetartą przez sito) 100 g **M** *(**jogurt naturalny,** truskawki)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 100g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Pasta rybna z warzywami 100 g **S R M** *(**Dorsz gotowany,** marchew, pietruszka, **seler**, **jogurt naturalny 2% tł.,** pieprz ziołowy, sól)* Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2077 kcal, białko ogółem 123 g, tłuszcz 60 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 278 g, w tym cukry 54 g, błonnik 25 g, Sód 2660 mg		

PONIEDZIAŁEK	**DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g **G5** *(napój ryżowy., **płatki owsiane** błyskawiczne)* 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 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana 500 ml **S** *(woda, ryż, marchew, pietruszka, **seler,** ogórki kiszone, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet mielony drobiowy (smażony) na oleju rzepakowym 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy, olej rzepakowy)* Mix warzyw gotowanych 200 g *(brokuł, kalafior, marchew)* Herbata owocowa 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** *(**Tuńczyk w sosie własnym, jajko**, marchew, pietruszka, **seler**, **majonez,** pieprz ziołowy, sól)* Papryka czerwona 30 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 1986 kcal, białko ogółem 84 g, tłuszcz 57 g, NKT 9 g, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry 62 g, błonnik 35,6 g, Sód 3505 mg		

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

Data: 03.11.2026 r. WTOREK		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
WTOREK	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Kasza manna na mleku 400 ml **G3 M** *(**mleko** 2% tł., **kasza manna**)* Chleb pszenno-żytni 50 g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Twarożek z rzodkiewką 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** rzodkiewka)* Sałata 20 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, ciecierzyca, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 500 g **J G3 S** *(**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)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1886 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 45 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry 47 g, błonnik 31 g, Sód 2434 mg		
WTOREK	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Kasza manna na mleku 400 ml **G3 M** *(**mleko** 2% tł., **kasza manna**)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Twarożek z koperkiem 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** koperek)* Sałata 20 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielona mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 500 g **J G3 S** *(**makaron świderki z pszenicy** durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, **seler,** oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1857 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 44 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 55 g, błonnik 29 g, Sód 2463 mg		

WTOREK	**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)**

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.

Kasza manna na mleku 400 ml **G3 M** *(**mleko** 2% tł., **kasza manna**)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Twarożek z koperkiem 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** koperek)* Sałata 20 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielona mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 500 g **J G3 S** ***(makaron świderki z pszenicy** durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, **seler,** oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1857 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz 44 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 55 g, błonnik 29 g, Sód 2463 mg		

WTOREK	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* Chleb graham 100g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Twarożek z rzodkiewką 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** rzodkiewka)* Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE:** Chleb graham 50g **G3 G4** Margaryna 8g **M** Jajko na miękko 50g **J** Ogórek 15g Sałata 15 g Herbata czarna 300 ml	Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, ciecierzyca, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 500 g **J G3 S** ***(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)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Pomidor 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1976 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 59 g, NKT 17 g, węglowodany ogółem 279 g, w tym cukry 45 g, błonnik 38 g, Sód 2717 mg		

WTOREK	**DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)**	
Kasza manna na mleku 400 ml **G3 M** *(**mleko** 2% tł., **kasza manna**)*	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielona mlekiem 500 ml **M S**	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M**

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.

Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15g **M** Twarożek z koperkiem 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** koperek)* Sałata 20 g Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE**: Serek wiejski 200 g **M**	*(woda, ziemniaki, brokuł bez różyczek, kalafior, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Makaron pszenny z gotowanym mięsem drobiowym na z warzywami w sosie marchewkowym z oliwą 500 g **J G3 S** ***(makaron świderki z pszenicy** durum, mięso drobiowe mielone, marchew, pietruszka, **seler,** oliwa, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, liść laurowy, sól)* Herbata owocowa 300 ml	Wędlina drobiowa 50 g **1** Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2103 kcal, białko ogółem 118 g, tłuszcz 58 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry 62 g, błonnik 29 g, Sód 3223 mg		

WTOREK	**DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Kasza manna na napoju roślinnym 400 ml **G3** *(napój roślinny ryżowy, **kasza manna**)* 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 300 ml	Zupa jarzynowa z ciecierzycą, ziemniakami i warzywami niezabielana 500 ml **S** *(woda, ziemniaki, ciecierzyca, brokuł, kalafior, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Makaron pszenny z duszonym mięsem drobiowym na oleju rzepakowym, z warzywami w sosie pomidorowym 500 g **J G3 S** *(**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)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 2078 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz 62 g, NKT 11 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry 57 g błonnik 38 g, Sód 2619 mg		

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

Data: 04.11.2026 r. ŚRODA		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
ŚRODA	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** 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 300 ml Banan 60 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ryż, marchew, pietruszka, **seler**, koperek, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Gotowane pierogi z mięsem **G3 J** 6 szt. ***(mąka pszenna, jaja**, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)* Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 200 g *(kapusta kiszona, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2050 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 72 g, NKT 26 g, węglowodany ogółem 263 g, w tym cukry 42 g błonnik 23 g, Sód 3237 mg		
ŚRODA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** 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 300 ml Banan 60 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ryż, marchew, pietruszka, **seler**, koperek, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Gotowane pierogi z mięsem **G3 J** 6 szt. ***(mąka pszenna, jaja**, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)* Surówka z marchewki z oliwą 200 g *(marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2137 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 75 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 280 g, w tym cukry 52 g błonnik 23 g, Sód 24548 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 (D05)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** 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 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ryż, marchew, pietruszka, **seler**, koperek, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Gotowane pierogi z mięsem **G3 J** 6 szt. ***(mąka pszenna, jaja**, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)* Surówka z marchewki z oliwą 200 g *(marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2137 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 75 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 280 g, w tym cukry 52 g błonnik 23 g, Sód 24548 mg		

ŚRODA	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* 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 300 ml	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ryż, marchew, pietruszka, **seler**, koperek, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Gotowane pierogi z mięsem **G3 J** 6 szt. ***(mąka pszenna, jaja**, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)* Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 200 g *(kapusta kiszona, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2327 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz 102 g, NKT 32 g, węglowodany ogółem 267 g, w tym cukry 39 g, błonnik 34 g, Sód 3592 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 (D07)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** 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 300 ml Jabłko pieczone z cynamonem 150 g **II ŚNIADANIE:** Serek wiejski 200 g **M**	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ryż, marchew, pietruszka, **seler**, koperek, **mleko** 2% tł., liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Gotowane pierogi z mięsem **G3 J** 6 szt. ***(mąka pszenna, jaja**, mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)* Surówka z marchewki z oliwą 200 g *(marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2338 kcal, białko ogółem 127 g, tłuszcz 83 g, NKT 25 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry 59 g, błonnik 23 g, Sód 3214 mg		

ŚRODA	**DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml **G3 J** ***(**napój roślinny ryżowy., **makaron pszenny)*** 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 300 ml Banan 60 g	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami niezabielana mlekiem 500 ml **S** *(woda, ryż, marchew, pietruszka, **seler**, koperek., liść laurowy, ziele angielskie, sól)* Gotowane pierogi z mięsem **G3 J** 6 szt. ***(mąka pszenna, jaja,** mięso mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz ziołowy)* Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 200 g *(kapusta kiszona, marchew, koperek, oliwa, pieprz ziołowy, sól)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 2156 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz 74 g, NKT 15 g, węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry 58 g błonnik 27 g, Sód 3190 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: 05.11.2026 r. CZWARTEK		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
CZWARTEK	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Zupa mleczna z ryżem 400 ml **M** ***(mleko 2% tł.,*** *ryż biały)* 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 300 ml	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Kasza gryczana 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy)* Sos jogurtowy z koperkiem 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)* Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g *(marchew, groszek, olej rzepakowy)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia1945 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 50 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry 82 g, błonnik 33 g, Sód 2453 mg		
CZWARTEK	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Zupa mleczna z ryżem 400 ml **M** ***(mleko 2% tł.,*** *ryż biały)* 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 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy)* Sos jogurtowy z koperkiem 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)* Gotowana cukinia polana oliwą 200 g *(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1928 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 50 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry 70 g, błonnik 22 g, Sód 2413 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 (D05)**	
Zupa mleczna z ryżem 400 ml **M** ***(mleko 2% tł.,*** *ryż biały)* 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 300 ml Mus owocowy z przetartych owoców 100 g	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet drobiowy gotowany 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz)* Sos jogurtowy z koperkiem 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)* Gotowana cukinia polana oliwą 200 g *(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1873 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz 45 g, NKT 14 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry 69 g, błonnik 22 g, Sód 2449 mg		
CZWARTEK	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* 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 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 300 ml	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Kasza gryczana 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g **G3 J** *mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy)* Sos jogurtowy z koperkiem 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)* Gotowana cukinia polana oliwą 200 g *(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2048 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz 65 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry 48 g, błonnik 37 g, Sód 2976 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 (D07)**	
Zupa mleczna z ryżem 400 ml **M** ***(mleko 2% tł.,*** *ryż biały)* 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 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** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g **G3 J** *(mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy)* Sos jogurtowy z koperkiem 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mąka ziemniaczana, koperek, pieprz ziołowy)* Gotowana cukinia polana oliwą 200 g *(cukinia, oliwa, pieprz ziołowy, bazylia)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2130 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz 59 g, NKT 21 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry 76 g błonnik 22 g, Sód 3173mg		
CZWARTEK	**DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Zupa na napoju roślinnym z ryżem 400 ml *(napój roślinny ryżowy., ryż biały)* 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 300 ml	Zupa krupnik z kaszą, ziemniakami i warzywami 500 ml **G6 S** *(woda, **kasza jęczmienna perłowa**, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Kasza gryczana 200g Pulpet drobiowy gotowany 100 g **G3 J** *mielone mięso drobiowe**, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy)* Marchew z groszkiem olejem rzepakowym 200 g *(marchew, groszek, olej rzepakowy)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 2079 kcal, białko ogółem 80 g, tłuszcz 55 g, NKT 11,4 g, węglowodany ogółem 339 g, w tym cukry 97 g, błonnik 38 g, Sód 3369 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: 06.11.2026 r. PIĄTEK		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
PIĄTEK	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* 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 60 g Herbata czarna 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielana mlekiem 500 ml **M J G3 S** *(makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler**, przecier pomidorowy, **mleko** 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Duszone klopsiki rybne 100 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)* w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, pieprz ziołowy)* Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g *(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)* Herbata owocowa 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** *(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, **jajko, majonez, jogurt**, natka pietruszki, pieprz ziołowy)* Sałata 20g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1920 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz 59 g, NKT 20 g, węglowodany ogółem 271 g, w tym cukry 52 g, błonnik 30 g, Sód 2717 mg		
PIĄTEK	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg z koperkiem 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** koperek)* Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 60 g Herbata czarna 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiorem i warzywami 500 ml **G3 S** *(woda, **kasza manna**, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy)* Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g *(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1818 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz 48 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry 55 g, błonnik 26 g, Sód 2076 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 (D05)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg z koperkiem 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** koperek)* Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 60 g Herbata czarna 300 ml	Zupa grysikowa z kalafiorem i warzywami 500 ml **G3 S** *(woda, **kasza manna**, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy)* Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g *(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1818 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz 48 g, NKT 13 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry 55 g, błonnik 26 g, Sód 2076 mg		

PIĄTEK	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* 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 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 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielana mlekiem 500 ml **M J G3 S** *(makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler**, przecier pomidorowy**, mleko** 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200g Duszone klopsiki rybne 100 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy, chrzan tarty, olej rzepakowy)* w sosie koperkowo – chrzanowym 50 g **M** *(**jogurt** naturalny 2% tł., mleko, mąka ziemniaczana, chrzan, pieprz ziołowy)* Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g *(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)* Herbata owocowa 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** *(ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, groszek konserwowy, **jajko, majonez, jogurt**, natka pietruszki, pieprz ziołowy)* Sałata 20g Herbata czarna 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 (D07)**	
Płatki owsiane na mleku 400 g **G5 M** *(**mleko** 2% tł., **płatki owsiane** błyskawiczne)* Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg z koperkiem 80 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** koperek)* Pomidor bez skórki 60 g Sałata 20 g Banan 60 g Herbata czarna 300 ml **II ŚNIADANIE:** Serek wiejski 200 g **M**	Zupa grysikowa z kalafiorem i warzywami 500 ml **G3 S** *(woda, **kasza manna**, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, **seler,** natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki z koperkiem 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy)* Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g *(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenno-żytni 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Wędlina drobiowa 50 g **1** Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Jogurt naturalny 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2201kcal, białko ogółem 115 g, tłuszcz 72 g, NKT 26 g, węglowodany ogółem 286 g, w tym cukry 60 g, błonnik 26 g, Sód 3477 mg		

PIĄTEK	**DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Płatki owsiane na napoju roślinnym 400 g **G5 M** *(**napój roślinny, płatki owsiane** błyskawiczne)* 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 60 g Herbata czarna 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabielana mlekiem 500 ml **M J G3 S** *(makaron **pszenny**, marchew, pietruszka, **seler**, przecier pomidorowy**, mleko** 2 % tł., natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Ziemniaki 200 g Gotowany pulpet rybny 120 g **R J G3** *(**dorsz, kajzerka, bułka tarta, jajko**, sól, pieprz ziołowy)* Gotowany brokuł z marchewką i oliwą 200 g *(brokuł różyczki bez łodyg, marchew, oliwa)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 1922 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz 51 g, NKT 8 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry 62 g, błonnik 34 g, Sód 3981mg		

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: 07.11.2026 r. SOBOTA		
Śniadanie **II śniadanie (wybrane diety)**	**Obiad**	**Kolacja** **Posiłek dodatkowy**
SOBOTA	**DIETA PODSTAWOWA (D01)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 50 g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g **1** Sałata 20 g Pomidor 60 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Kasza jęczmienna mazurska 200 g **G6** Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g *(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, olej rzepakowy)* Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g *(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)* Herbata owocowa 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** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)* Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1948 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz 55 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 283 g, w tym cukry 45 g, błonnik 32 g, Sód 2582 mg		
SOBOTA	**DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g **1** Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Kasza jęczmienna mazurska 200 g **G6** Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g *(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g *(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** natka pietruszki, pieprz ziołowy)* Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1958 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 50 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry 53 g, błonnik 29 g, Sód 2167 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 (D05)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g **1** Sałata 20 g Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Kasza jęczmienna mazurska 200 g **G6** Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g *(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g *(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** natka pietruszki, pieprz ziołowy)* Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 1958 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz 50 g, NKT 16 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry 53 g, błonnik 29 g, Sód 2167 mg		

SOBOTA	**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW (D03)**	
Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml **G4 M** *(**kawa zbożowa Anatol**, woda, **mleko** 2% tł.)* Chleb graham 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g **1** Sałata 20 g Pomidor 60 g Jabłko 100 g Herbata czarna 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 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Kasza jęczmienna mazurska 200 g **G6** Duszony gulasz wieprzowy ze schabu 150 g *(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól, olej rzepakowy)* Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g *(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)* Herbata owocowa 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** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** rzodkiewka, natka pietruszki, pieprz ziołowy)* Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2100 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz 65 g, NKT 18 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 52 g, błonnik 41 g, Sód 2422 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 (D07)**	
Zupa mleczna z makaronem pszennym 400 ml **M G3 J** ***(mleko 2% tł., makaron pszenny)*** Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g **1** Sałata 20g Pomidor bez skórki 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna 300 ml **DRUGIE ŚNIADANIE:** Serek wiejski 200 g **M**	Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami zabielana mlekiem 500 ml **M S** *(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, **mleko** 2% tł ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Kasza jęczmienna mazurska 200 g **G6** Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g *(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Mix warzyw gotowanych polanych oliwą 200 g *(cukinia, marchewka, brokuł bez łodygi, oliwa)* Herbata owocowa 300 ml	Chleb pszenny 100 g **G3 G4** Margaryna 15 g **M** Ser twaróg (80 g) z natką pietruszki 3 g **M** *(**ser twaróg półtłusty, jogurt,** natka pietruszki, pieprz ziołowy)* Sałata 20 g Herbata czarna 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Kefir 150 g **M**
Wartości odżywcze: Energia 2204 kcal, białko ogółem 123 g, tłuszcz 64 g, NKT 22 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry 60 g błonnik 29 g, Sód 2926 mg		
SOBOTA	**DIETA ELIMINACYJNA (BEZ BIAŁKA MLEKA) (D13)**	
Zupa na napoju roślinnym z makaronem pszennym 400 ml **G3 J** *(napój roślinny ryżowy**., makaron pszenny)*** Chleb pszenno-żytni 50 g **G3 G4** Chleb graham 50 g **G3 G4** Margaryna 100 % roślinna 15 g Pasztet pieczony z mięsa drobiowego 60 g **1** Sałata 20 g Pomidor 60 g Jabłko 100 g Herbata czarna 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z warzywami i ziemniakami niezabielana mlekiem 500 ml **S** *(woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, marchew, pietruszka, **seler**, natka pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Kasza jęczmienna mazurska 200 g **G6** Gotowany gulasz wieprzowy ze schabu 150 g *(schab, mąka ziemniaczana, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy, sól)* Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g *(kapusta czerwona, olej rzepakowy, pieprz ziołowy, sól, cytryna)* Herbata owocowa 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 300 ml **POSIŁEK DODATKOWY**: Sok warzywny 300 ml **S**
Wartości odżywcze: Energia 2127 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz 62 g, NKT 12 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry 62 g błonnik 38 g, Sód 3214 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.