

|                  |                                                   | 1                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                                      | 3                                                                                                                                                                                                                                                  | 5                                                                                                                                                                                                      | 6                                                                                                                                            | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                      | II ŚN                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                | PN                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2026-09-16 środa | Podstawowa                                        | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                        | Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU,</u> )<br>MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <u>GLU,</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                     | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 964,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 80,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 53,3</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 307,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 44,3</b><br><b>Sól [g] 7,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b><br><b>Sód [mg] 3 053,8</b> |
|                  | Łatwostrawna                                      | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                        | Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU,</u> )<br>MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <u>GLU,</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                     | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 964,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 80,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 53,3</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 307,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 44,3</b><br><b>Sól [g] 7,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b><br><b>Sód [mg] 3 053,8</b> |
|                  | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z RYŻU 300 ml<br>Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                  | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ) | Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU,</u> )<br>Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzywami 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Pieczywo razowe 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )  | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 891</b><br><b>Białko ogółem [g] 75</b><br><b>Tłuszcz [g] 54,3</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 297,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 39,1</b><br><b>Sól [g] 7,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 43,8</b><br><b>Sód [mg] 2 994,3</b>     |

|                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-17 czwartek | Podstawowa                                        | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                        | Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL, _</u> )<br>Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 200 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b><br>[kcal] 2 028,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 96,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,9<br><b>Sól [g]</b> 7,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22<br><b>Sód [mg]</b> 3 170,5   |
|                     | Łatwostrawna                                      | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Szynka gotowana 50 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml          |                                        | Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL, _</u> )<br>Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Brokuł pieczony 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b><br>[kcal] 1 955,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 98,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,2<br><b>Sól [g]</b> 7,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7<br><b>Sód [mg]</b> 2 969,5 |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml ( <u>GLU, _</u> )<br>Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml     | Szynka gotowana 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) | Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL, _</u> )<br>Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 200 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b><br>[kcal] 1 881,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 29<br><b>Sól [g]</b> 8,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2<br><b>Sód [mg]</b> 3 365,7 |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-18 piątek | Podstawowa                                        | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml       |                                          | Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> )<br>Miruna panierowana 150 g ( <u>GLU, JAJ, RYB, _</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Dżem 30 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                       | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 114,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 101,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 50,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,1<br><b>Sól [g]</b> 8,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24<br><b>Sód [mg]</b> 3 490,9 |
|                   | Łatwostrawna                                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                          | Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> )<br>Miruna pieczona 150 g ( <u>RYB, _</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>SOS GRECKI 200 g ( <u>SEL, _</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml             | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Dżem 30 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                       | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 122,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,6<br><b>Sól [g]</b> 8,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27<br><b>Sód [mg]</b> 3 285,4 |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml ( <u>GLU, _</u> )<br>Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <u>SOJ, _</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml              | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ) | Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, JAJ, SEL, _</u> )<br>Miruna pieczona 150 g ( <u>RYB, _</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml              | Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Polędwica sopočka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SOJ, _</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 20 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> )  | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 880,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 97,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 45,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 29,3<br><b>Sól [g]</b> 8,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6<br><b>Sód [mg]</b> 3 534,8  |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-19 sobota | Podstawowa                                        | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,_)<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU</u> ,_)<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ</u> ,_)<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ,_)<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                         | Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,_)<br>PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,_)<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,_)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU</u> ,_)<br>Margaryna MR 15 g<br>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <u>MLE</u> ,_)<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                         | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> ,_)<br>Margaryna MR 5 g<br>Połędwica sopocka 20 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: S02</u> ,_) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 062,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,6<br><b>Sól [g]</b> 8,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1<br><b>Sód [mg]</b> 3 381,9 |
|                   | Łatwostrawna                                      | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,_)<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU</u> ,_)<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ</u> ,_)<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ,_)<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                         | Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,_)<br>PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,_)<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,_)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU</u> ,_)<br>Margaryna MR 15 g<br>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <u>MLE</u> ,_)<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                         | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU</u> ,_)<br>Margaryna MR 5 g<br>Połędwica sopocka 20 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: S02</u> ,_) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 062,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,6<br><b>Sól [g]</b> 8,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1<br><b>Sód [mg]</b> 3 381,9 |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml ( <u>GLU</u> ,_)<br>Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU</u> ,_)<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ</u> ,_)<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ,_)<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml            | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ,_) | Szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,_)<br>PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,_)<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,_)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU</u> ,_)<br>Margaryna MR 15 g<br>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <u>MLE</u> ,_)<br>Szynka gotowana 20 g ( <u>SOJ</u> ,_)<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 20 g ( <u>GLU</u> ,_)<br>Margaryna MR 5 g<br>Połędwica sopocka 20 g ( <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: S02</u> ,_)  | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 920,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 92,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 53,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,8<br><b>Sól [g]</b> 8,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,4<br><b>Sód [mg]</b> 3 490,1 |

|                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-20 niedziela | Podstawowa                                        | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p> <p>Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Półdewica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p> |                                                                                     | <p>PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>SEL, _</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa pieczona 200 g</p> <p>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p> | <p>Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)</p> | <p><b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 026,5</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 99,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 52,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,1</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,8</p> <p><b>Sól [g]</b> 7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8</p> <p><b>Sód [mg]</b> 2 836,4</p> |
|                      | Łatwostrawna                                      | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p> <p>Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Półdewica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p> |                                                                                     | <p>PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>SEL, _</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa pieczona 200 g</p> <p>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p> | <p>Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)</p> | <p><b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 026,5</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 99,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 52,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,1</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,8</p> <p><b>Sól [g]</b> 7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8</p> <p><b>Sód [mg]</b> 2 836,4</p> |
|                      | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml (<u>GLU, _</u>)</p> <p>Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Półdewica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>     | <p>Polędwica sopočka 40 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u>)</p> | <p>PEJZANKA 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g (<u>SEL, _</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa pieczona 200 g</p> <p>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p> | <p>Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>  | <p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)</p> | <p><b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 878</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 97,4</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 48,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,6</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 34</p> <p><b>Sól [g]</b> 7,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,1</p> <p><b>Sód [mg]</b> 2 961,5</p>   |

|                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-21 poniedziałek | Podstawowa                                        | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )       |                                                       | BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,<br><u>może zawierać:</u><br><b>GOR</b> , <b>SEZ</b> , <b>S02</b> , <sub>..</sub> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                                 | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ,<br><u>może zawierać:</u><br><b>S02</b> , <sub>..</sub> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 2 033,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 90<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,5<br><b>Sól [g]</b> 7,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9<br><b>Sód [mg]</b> 2 922,5   |
|                         | Łatwastrawna                                      | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Serek naturalny 50 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) |                                                       | BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,<br><u>może zawierać:</u><br><b>GOR</b> , <b>SEZ</b> , <b>S02</b> , <sub>..</sub> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                        | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                  | Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ,<br><u>może zawierać:</u><br><b>S02</b> , <sub>..</sub> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 1 971,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 46,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,1<br><b>Sól [g]</b> 7,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,8<br><b>Sód [mg]</b> 3 140,7 |
|                         | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z RYŻU 300 ml<br>Pieczywo razowe 110 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                             | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) | BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ,<br><u>może zawierać:</u><br><b>GOR</b> , <b>SEZ</b> , <b>S02</b> , <sub>..</sub> )<br>Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,<br><u>może zawierać:</u><br><b>JAJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 110 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Pieczywo razowe 20 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ,<br><u>może zawierać:</u><br><b>S02</b> , <sub>..</sub> )  | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 1 811<br><b>Białko ogółem [g]</b> 74,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 45,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,7<br><b>Sól [g]</b> 7,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2<br><b>Sód [mg]</b> 2 919,6   |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-22 wtorek | Podstawowa                                        | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU.</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                    |                                                                                                                             | ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska 120 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE 200 g ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU.</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Ogórek kwaszony 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 136,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 103<br><b>Tłuszcz [g]</b> 60,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,2<br><b>Sól [g]</b> 9,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4<br><b>Sód [mg]</b> 3 944,4    |
|                   | Łatwostrawna                                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU.</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                                                    |                                                                                                                             | ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska 120 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE 200 g ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU.</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml         | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 139,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 60,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,4<br><b>Sól [g]</b> 8,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7<br><b>Sód [mg]</b> 3 596,6  |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml ( <u>GLU.</u> )<br>Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU.</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU.</u> , <u>może zawierać: JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Polędwica sopočka 40 g ( <u>GLU.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>może zawierać: SOJ.</u> ) | ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska 120 g ( <u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE 200 g ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU.</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Ogórek kwaszony 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 953,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 103,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,2<br><b>Sól [g]</b> 10,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6<br><b>Sód [mg]</b> 4 198,9 |

|                  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-23 środa | Podstawowa                                        | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                        | RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Brokuł pieczony 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> może zawierać: <u>S02,</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 087</b><br><b>Białko ogółem [g] 89,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 54,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 323,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 38,6</b><br><b>Sól [g] 7,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</b><br><b>Sód [mg] 2 982</b>     |
|                  | Łatwostrawna                                      | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                        | RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Brokuł pieczony 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> może zawierać: <u>S02,</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 087</b><br><b>Białko ogółem [g] 89,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 54,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 323,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 38,6</b><br><b>Sól [g] 7,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</b><br><b>Sód [mg] 2 982</b>     |
|                  | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml ( <u>GLU,</u> )<br>Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml     | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ) | RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Brokuł pieczony 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU, RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Pieczywo razowe 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> może zawierać: <u>S02,</u> )  | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 970,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 85,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 51,4</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 313,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 33,2</b><br><b>Sól [g] 7,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 42,7</b><br><b>Sód [mg] 2 964,6</b> |

|                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-24 czwartek | Podstawowa                                        | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                  |                                                                                  | BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>Gulasz drobiowy 150 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Fasolka szparagowa pieczona 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 081,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 92,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49<br><b>Sól [g]</b> 6,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4<br><b>Sód [mg]</b> 2 750,4   |
|                     | Łatwostrawna                                      | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU, MLE, _</u> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Polędwica sopocka 40 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                                                                  | BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>Gulasz drobiowy 150 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Fasolka szparagowa pieczona 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 021,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,4<br><b>Sól [g]</b> 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2<br><b>Sód [mg]</b> 2 884   |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z RYŻU 300 ml<br>Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                              | Polędwica sopocka 40 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, _</u> ) | BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> )<br>Gulasz drobiowy 150 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Fasolka szparagowa pieczona 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 110 g ( <u>GLU, _</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, _</u> )<br>Serek naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 884,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 86,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,9<br><b>Sól [g]</b> 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,6<br><b>Sód [mg]</b> 2 876,7 |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-25 piątek | Podstawowa                                        | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml       |                                                       | Krupnik 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <sub>..</sub> )<br>Miruna panierowana 150 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <sub>..</sub> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                                                                     | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Dżem 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                          | Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <sub>..</sub> )<br><u>może zawierać: S02.</u> | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 2 140,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 100,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 48<br><b>Sól [g]</b> 8,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2<br><b>Sód [mg]</b> 3 569,7  |
|                   | Łatwostrawna                                      | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Serek naturalny 50 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                                       | Krupnik 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> , <sub>..</sub> )<br>Pulpet rybny 120 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <sub>..</sub> )<br>SOS KOPERKOWY 100 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>MARCHEWKA GOTOWANA 200 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Dżem 30 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                          | Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <sub>..</sub> )<br><u>może zawierać: S02.</u> | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 1 986,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 84,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 44,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,8<br><b>Sól [g]</b> 9,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5<br><b>Sód [mg]</b> 3 681   |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Pieczywo razowe 110 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) | RYŻOWA 400 ml ( <b>SEL</b> , <sub>..</sub> )<br>Pulpet rybny 120 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> , <sub>..</sub> )<br>SOS KOPERKOWY 100 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 200 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml                                     | Pieczywo razowe 110 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 20 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> , <sub>..</sub> )<br><u>może zawierać: S02.</u>  | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 1 922,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 80,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 54,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 31,2<br><b>Sól [g]</b> 9,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2<br><b>Sód [mg]</b> 4 001,6 |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne,  
ORZ - Orzechy i pochodne,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,