

|                         |                                                   | 1                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                                                                                                                                                                                        | 6                                                                                                                                              | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                 | II ŚN                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                  | PN                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2026-08-17 poniedziałek | 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>Mielonka 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 |                                         | Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> )<br>PULPET DROBIOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, </u> )<br>SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU, MLE, </u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<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 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 | 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] [kcal] 1 971,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 89,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 53,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 298</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 43</b><br><b>Sól [g] 9,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,4</b><br><b>Sód [mg] 3 863,5</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>Mielonka 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 |                                         | Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> )<br>PULPET DROBIOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, </u> )<br>SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU, MLE, </u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<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>Twarożek 70 g ( <u>MLE, </u> )<br>Pomidor 50 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 drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 954,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 93,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 49,9</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 298,8</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 44,6</b><br><b>Sól [g] 9,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b><br><b>Sód [mg] 3 783,9</b> |
|                         | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml ( <u>GLU, </u> )<br>Pieczywo razowe 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 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml     | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, </u> ) | Jarzynowa 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, </u> )<br>PULPET DROBIOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, </u> )<br>SOS KOPERKOWY 100 ml ( <u>GLU, MLE, </u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 150 g ( <u>MLE, </u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 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 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] [kcal] 1 900,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 85,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 54,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 289,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 35,8</b><br><b>Sól [g] 9,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 44,2</b><br><b>Sód [mg] 3 871,6</b> |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-18 wtorek | Podstawowa                                        | Ryż na mleku 300 ml ( <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 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                      |                                      | Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Gołąbki bez zawijania 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z burakow i jabłka 150 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 kurczaka 80 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata masłowa 10 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] 2 194,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2<br><b>Sól [g]</b> 8,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25<br><b>Sód [mg]</b> 3 540     |
|                   | Łatwostrawna                                      | Ryż na mleku 300 ml ( <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 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                      |                                      | Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Gołąbki bez zawijania 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z burakow i jabłka 150 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 kurczaka 80 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata masłowa 10 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] 2 197,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 58,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,5<br><b>Sól [g]</b> 7,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3<br><b>Sód [mg]</b> 3 192,2 |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z RYŻU 300 ml<br>Pieczywo razowe 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Szynka gotowana 40 g ( <u>SOJ,</u> ) | Zacierkowa 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>Gołąbki bez zawijania 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z burakow i jabłka 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z kurczaka 80 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata masłowa 10 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] 2 066,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 52,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,5<br><b>Sól [g]</b> 9,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,9<br><b>Sód [mg]</b> 3 894,6 |

|                  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-19 środa | 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>Kiełbasa szynkowa 40 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 |                                        | POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 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>Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzypami 80 g ( <u>RYB.</u> , <u>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.</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 2 046<br><b>Białko ogółem [g]</b> 83,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 59,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,4<br><b>Sól [g]</b> 8,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8<br><b>Sód [mg]</b> 3 425,3 |
|                  | 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>Kiełbasa szynkowa 40 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 |                                        | POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU.</u> )<br>Brokuł pieczony 150 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 ryżem i wrzypami 80 g ( <u>RYB.</u> , <u>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.</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 2 013<br><b>Białko ogółem [g]</b> 85,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,5<br><b>Sól [g]</b> 7,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8<br><b>Sód [mg]</b> 3 018,1 |
|                  | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml ( <u>GLU.</u> )<br>Pieczywo razowe 120 g ( <u>GLU.</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 40 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> ) | POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <u>GLU.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 120 g ( <u>GLU.</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z tuńczyka z ryżem i wrzypami 80 g ( <u>RYB.</u> , <u>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.</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )  | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 1 968,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 79,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 34<br><b>Sól [g]</b> 8,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40<br><b>Sód [mg]</b> 3 498,9   |

|                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-20 czwartek | 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>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>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>UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g<br>Ryż na sypko 150 g<br>Fasolka szparagowa pieczona 150 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</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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> [kcal] 2 005,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 89,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 37<br><b>Sól [g]</b> 6,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3<br><b>Sód [mg]</b> 2 756,3     |
|                     | 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>Szynka gotowana 40 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>UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g<br>Ryż na sypko 150 g<br>Fasolka szparagowa pieczona 150 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</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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> [kcal] 1 939,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 86,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 59,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,3<br><b>Sól [g]</b> 7,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1<br><b>Sód [mg]</b> 2 897,7 |
|                     | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml ( <u>GLU</u> ,)<br>Pieczywo razowe 120 g ( <u>GLU</u> ,)<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z jaj z natką 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml            | Szynka gotowana 40 g ( <u>SOJ</u> ,) | Kartoflanka 400 ml ( <u>SEL</u> ,)<br>UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g<br>Ryż na sypko 150 g<br>Fasolka szparagowa pieczona 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 120 g ( <u>GLU</u> ,)<br>Margaryna MR 15 g<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <u>GLU</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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> [kcal] 1 846,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 84,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 59,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 25<br><b>Sól [g]</b> 7,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34<br><b>Sód [mg]</b> 2 979,6     |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-21 piątek | Podstawowa                                        | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, </b> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU, </b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <b>SOJ, </b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE, </b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml       |                                         | BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, </b> )<br>Miruna panierowana 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, </b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU, </b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE, </b> )<br>Dżem 40 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                      | Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, </b> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Południca drobiowa 20 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </b> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 054,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 99,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 55,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 300,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 50,5</b><br><b>Sól [g] 8,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</b><br><b>Sód [mg] 3 484,4</b> |
|                   | Łatwostrawna                                      | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE, </b> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU, </b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <b>SOJ, </b> )<br>Serek naturalny 50 g ( <b>MLE, </b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                         | BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, </b> )<br>Miruna pieczona 150 g ( <b>RYB, </b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>SOS GRECKI 150 g ( <b>SEL, </b> )<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml              | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU, </b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE, </b> )<br>Dżem 40 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                                                      | Pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU, </b> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Południca drobiowa 20 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </b> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 971,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 98,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 51,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 290,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 54</b><br><b>Sól [g] 8,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b><br><b>Sód [mg] 3 254,1</b>   |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml ( <b>GLU, </b> )<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU, </b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Mielonka 30 g ( <b>SOJ, </b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE, </b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml           | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE, </b> ) | BARSZCZ BIAŁY 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GOR, SEZ, S02, </b> )<br>Miruna pieczona 150 g ( <b>RYB, </b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml              | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU, </b> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE, </b> )<br>Południca sopočka 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, </b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 20 g ( <b>GLU, </b> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Południca drobiowa 20 g ( <b>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </b> )  | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 856,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 96,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 52,2</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 269,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 30,6</b><br><b>Sól [g] 9,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 39,7</b><br><b>Sód [mg] 3 619,9</b> |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-22 sobota | 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>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Serek naturalny 50 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                                       | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br><b>MLE</b> , <sub>SEL</sub> , <sub>..</sub> )<br>Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g ( <b>GLU</b> , <sub>SEL</sub> , <sub>..</sub> )<br>Brokuł pieczony 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>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 10 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> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ,<br><u>może zawierać:</u><br><b>S02</b> , <sub>..</sub> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 003,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,8<br><b>Sól [g]</b> 7,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8<br><b>Sód [mg]</b> 2 939,6 |
|                   | 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>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Serek naturalny 50 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                                       | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br><b>MLE</b> , <sub>SEL</sub> , <sub>..</sub> )<br>Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g ( <b>GLU</b> , <sub>SEL</sub> , <sub>..</sub> )<br>Brokuł pieczony 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>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 10 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> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ,<br><u>może zawierać:</u><br><b>S02</b> , <sub>..</sub> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 003,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 93,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,8<br><b>Sól [g]</b> 7,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8<br><b>Sód [mg]</b> 2 939,6 |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z RYŻU 300 ml<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Serek naturalny 50 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                                 | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) | Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br><b>MLE</b> , <sub>SEL</sub> , <sub>..</sub> )<br>Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g ( <b>GLU</b> , <sub>SEL</sub> , <sub>..</sub> )<br>Brokuł pieczony 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> , <sub>..</sub> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Carpaccio z twarogu i buraka 140 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )<br>Sałata masłowa 10 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> ,<br><b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ,<br><u>może zawierać:</u><br><b>S02</b> , <sub>..</sub> )  | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 964,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 92,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 52,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,6<br><b>Sól [g]</b> 7,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,2<br><b>Sód [mg]</b> 3 140   |

|                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-23 niedziela | 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>Pasta twarogowa z natką 80 g ( <u>MLE, </u> )<br>Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                                                                 | RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL, </u> )<br>PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, </u> )<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE, </u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych 150 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>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, </u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 014,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 98,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 53,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,8<br><b>Sól [g]</b> 8,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26<br><b>Sód [mg]</b> 3 269,2 |
|                      | 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>Pasta twarogowa z natką 80 g ( <u>MLE, </u> )<br>Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                                                                 | RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL, </u> )<br>PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, </u> )<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE, </u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych 150 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>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, </u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 2 014,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 98,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 53,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,8<br><b>Sól [g]</b> 8,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26<br><b>Sód [mg]</b> 3 269,2 |
|                      | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml ( <u>GLU, </u> )<br>Pieczywo razowe 120 g ( <u>GLU, </u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta twarogowa z natką 80 g ( <u>MLE, </u> )<br>Połędwica drobiowa 20 g ( <u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml        | Polędwica sopočka 40 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, </u> ) | RYŻOWA 400 ml ( <u>SEL, </u> )<br>PULPET WIEPRZOWY 120 g ( <u>GLU, JAJ, SEL, </u> )<br>SOS POMIDOROWY 100 ml ( <u>GLU, MLE, </u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 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>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml  | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE, </u> ) | <b>Wartość energ. [kcal]</b> [kcal] 1 905,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 96,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 48<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 33,2<br><b>Sól [g]</b> 8,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,1<br><b>Sód [mg]</b> 3 485,3   |

|                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-24 poniedziałek | Podstawowa                                        | Makaron 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 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                        | Krupnik 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>SCHAB<br>DUSZONY w sosie 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa pieczona 150 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 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 | Pieczywo pszenne 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: S02,</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 2 044<br><b>Białko ogółem [g]</b> 98,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 53<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 32,9<br><b>Sól [g]</b> 8,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8<br><b>Sód [mg]</b> 3 271       |
|                         | Łatwostrawna                                      | Makaron 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 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml |                                        | Krupnik 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>SCHAB<br>DUSZONY w sosie 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa pieczona 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo pszenne 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 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> <u>może zawierać: S02,</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 2 026,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 101,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 49,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 34,5<br><b>Sól [g]</b> 8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6<br><b>Sód [mg]</b> 3 191,4  |
|                         | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z RYŻU 300 ml<br>Pieczywo razowe 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 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna bez cukru 200 ml                           | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ) | Krupnik 400 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>SCHAB<br>DUSZONY w sosie 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa pieczona 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 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  | Pieczywo razowe 20 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 5 g<br>Polędwica sopocka 20 g ( <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: S02,</u> )  | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal]</b> 1 923,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 48,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 27,5<br><b>Sól [g]</b> 8,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8<br><b>Sód [mg]</b> 3 346,2 |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-25 wtorek | Podstawowa                                        | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, )</p> <p>Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u>, )</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Twarożek 70 g (<u>MLE</u>, )</p> <p>Dżem 30 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>                                                                |                                                                                                  | <p>ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>, )</p> <p>Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, )</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, )</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>Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL</u>, )</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Ogórek kwaszony 50 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] 2 181,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 105</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 62,8</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,5</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24</p> <p><b>Sód [mg]</b> 3 945,2</p>      |
|                   | Łatwostrawna                                      | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, )</p> <p>Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u>, )</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Twarożek 70 g (<u>MLE</u>, )</p> <p>Dżem 30 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200 ml</p>                                                                |                                                                                                  | <p>ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>, )</p> <p>Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, )</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, )</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>Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL</u>, )</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Pomidor 50 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] 2 184,5</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 104,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 62,8</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,7</p> <p><b>Sól [g]</b> 8,9</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3</p> <p><b>Sód [mg]</b> 3 597,4</p>  |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml (<u>GLU</u>, )</p> <p>Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u>, )</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Twarożek 70 g (<u>MLE</u>, )</p> <p>Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u>, <u>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</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,</u></p> | <p>ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>, )</p> <p>Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, )</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, )</p> <p>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml</p> | <p>Pieczywo razowe 120 g (<u>GLU</u>, )</p> <p>Margaryna MR 15 g</p> <p>Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL</u>, )</p> <p>Salata masłowa 20 g</p> <p>Ogórek kwaszony 50 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] 2 049,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 107,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 58,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,4</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,6</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,9</p> <p><b>Sól [g]</b> 10,6</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,7</p> <p><b>Sód [mg]</b> 4 291,5</p> |

|                  |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-26 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>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <u>MLE,</u> )       |                                        | BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 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,</u> <u>RYB,</u> <u>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,</u> <u>SOJ,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> <u>GOR,</u> <u>może zawierać: S02,</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 054,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 88,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 50,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 324,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 60,4</b><br><b>Sól [g] 7,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b><br><b>Sód [mg] 3 095</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>Sałata masłowa 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml ( <u>MLE,</u> ) |                                        | BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 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,</u> <u>RYB,</u> <u>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,</u> <u>SOJ,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> <u>GOR,</u> <u>może zawierać: S02,</u> ) | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 047,3</b><br><b>Białko ogółem [g] 91,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 48</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 325,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 61,7</b><br><b>Sól [g] 7,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b><br><b>Sód [mg] 3 108,9</b> |
|                  | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | KLEIK Z RYŻU 300 ml<br>Pieczywo razowe 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Kiełbasa szynkowa 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ser żółty 20 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> ) | BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> )<br>Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem 350 g ( <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>może zawierać: JAJ,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml | Pieczywo razowe 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>Margaryna MR 15 g<br>Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g ( <u>GLU,</u> <u>RYB,</u> <u>SEL,</u> )<br>Szynka gotowana 20 g ( <u>SOJ,</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,</u> <u>SOJ,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> <u>GOR,</u> <u>może zawierać: S02,</u> )  | <b>Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 898,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 78,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 42,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 321</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 45</b><br><b>Sól [g] 8,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 41,3</b><br><b>Sód [mg] 3 309,3</b>   |

### **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,