

|                  |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-21 środa | Śniadanie | owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>pomidor 48.08 g<br>Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 60 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>chleb-graham 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b><br>sałata zielona 24.38 g<br>masło extra - mini 9 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <b>MLE</b>             | owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>pomidor 48.08 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 24.38 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>wek pszenny 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b><br>jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <b>MLE</b> | owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>pomidor 48.08 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 24.38 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone                                                  |
|                  | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Obiad     | ziemniaki 254.4 g, , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane<br>koperkek zielony -świeży 1 g<br>zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> , Danie gotowane<br>surówka z ogórków i jabłek 150 g, Zawiera: <b>GOR</b><br>cukier 5 g<br>sos chrzanowy 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b> , Danie gotowane | ziemniaki 254.4 g, , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane<br>koperkek zielony - zupa 20 g<br>zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> , Danie gotowane<br>surówka z marchwi i jabłek 150 g                                                                                                                                                              | ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane<br>koperkek zielony - zupa 20 g<br>zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> , Danie gotowane<br>surówka z ogórków i jabłek 150 g, Zawiera: <b>GOR</b><br>sos chrzanowy 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b> , Danie gotowane |
|                  | Kolacja   | sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118.8 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 80 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 9 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>szynka gotowana 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>chleb-graham 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b>                                                                                                                           | sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118.8 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>szynka gotowana 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>wek pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b>                                                                                                                                                                                                               | sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118.8 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 9 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>szynka gotowana 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane<br>chleb graham 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone                                                                                                        |
|                  | Pn        | mandarynka 100 g<br>chałka drożdżowa 50 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, ORZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | mandarynka 120 g<br>serek topiony 25 g, Zawiera: <b>MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |           | kcal: 2285.84 kcal; B: 96.99 g; T: 72.55 g; W: 324.23 g; SCP: 53.58 g; Bp: 29.43 g; Sód: 2854.94 mg; P: 3894.61 mg; Kw tł: 23.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kcal: 2210.88 kcal; B: 104.15 g; T: 65.20 g; W: 314.01 g; SCP: 50.53 g; Bp: 27.20 g; Sód: 2543.85 mg; P: 4202.35 mg; Kw tł: 25.56 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kcal: 2359.37 kcal; B: 118.42 g; T: 72.87 g; W: 323.34 g; SCP: 47.52 g; Bp: 35.61 g; Sód: 3131.94 mg; P: 4320.52 mg; Kw tł: 28.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                     |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-22 czwartek | Śniadanie | cukier 5 g<br>chleb graham 90 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b><br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>ogórek świeży 39.92 g<br>Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło mix 7 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <b>SEZ</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>chleb graham 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone | cukier 5 g<br>chleb pszenny 80 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b><br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>pomidor 50 g<br>Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>wek pszenny 40 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b><br>hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <b>SEZ</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <b>MLE</b> | chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>szynka gotowana 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>Twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b><br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>ogórek świeży 39.92 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b> |
|                     | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>jabłko 120 g<br>pasta rybna 50 g, Zawiera: <b>RYB</b> Może zawierać: <b>GLU, SOJ, MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Obiad     | ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>kapusta biała zasmażana 150 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie gotowane<br>mortadela panierowana 120 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ</b> Może zawierać: <b>SOJ, ORZ, SEZ</b> , Danie smażone<br>cukier 5 g<br>ziemniaki 250 g, , Danie gotowane                                                                                                                                                                                                                                       | ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> , Danie gotowane<br>sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane<br>podudzie z kurczaka duszone 100 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b> , Danie pieczone<br>ziemniaki 250 g, , Danie gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                  | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>podudzie z kurczaka duszone 100 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b> , Danie pieczone<br>sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 250 g, , Danie gotowane<br>ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane                                                                                                                     |
|                     | Kolacja   | pasta z jaj 50 g, Zawiera: <b>JAJ, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>chleb graham 60 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>ogórek świeży 39.92 g<br>szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>cukier 5 g<br>masło mix 5 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                                                  | pasta z jaj 50 g, Zawiera: <b>JAJ, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>wek pszenny 70 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b><br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>chleb pszenny 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>pomidor 50 g<br>cukier 5 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                   | masło extra - mini 8 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>chleb graham 60 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 80 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>pomidor 50 g<br>połudwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b>                                                                                         |
|                     | Pn        | mandarynka 100 g<br>bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, ORZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | mandarynka 100 g<br>jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb graham 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     |           | kcal: 2287.93 kcal; B: 91.72 g; T: 87.09 g; W: 297.08 g; SCP: 50.41 g; Bp: 29.93 g; Sód: 3242.66 mg; P: 3527.23 mg; Kw tł: 23.54 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kcal: 2206.87 kcal; B: 101.84 g; T: 72.30 g; W: 299.17 g; SCP: 57.65 g; Bp: 27.45 g; Sód: 2531.25 mg; P: 4327.78 mg; Kw tł: 23.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kcal: 2272.09 kcal; B: 114.05 g; T: 72.09 g; W: 307.42 g; SCP: 46.84 g; Bp: 30.35 g; Sód: 2805.44 mg; P: 4159.99 mg; Kw tł: 27.87 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                   |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-23 piątek | Śniadanie | chleb graham 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>ser żółty 35 g, Zawiera: <b>MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ</b><br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b><br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>ogórek świeży 39.92 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>cukier 5 g<br>masło mix 7 g, Zawiera: <b>MLE</b> | chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>ser żółty 50 g, Zawiera: <b>MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ</b><br>Twaróg z koperkiem 40 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b><br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>pomidor 50 g<br>cukier 5 g | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb graham 120 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>sałata zielona 25 g<br>południca wieprzowa 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>pomidor 50 g<br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>ogórek świeży 50 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: <b>MLE</b> |
|                   | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | chleb graham 90 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>pomidor 50 g<br>jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | ziemniaki - zupa 200 g, , Danie gotowane<br>cukier 7 g<br>zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>makaron z twarogiem 180 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>mus truskawkowy 70 g, , Danie gotowane<br>margaryna - polanie 10 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                       | ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> , Danie gotowane<br>makaron z twarogiem 180 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>mus truskawkowy 70 g, , Danie gotowane                                                                                                                                                                                          | zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 40 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 200 g, , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 150 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie gotowane<br>sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>cukier 5 g                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>pasta z ryby wędzonej 120 g, Zawiera: <b>RYB</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>rzodkiewka 50 g<br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane<br>hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <b>SEZ</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>cukier 5 g<br>chleb graham 80 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                      | masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>pasta z ryby wędzonej 120 g<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>pomidor 50 g<br>cukier 5 g                                                                                                                      | hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: <b>SEZ</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>sałata zielona 25 g<br>ogórek świeży 50 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb graham 140 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b>                                                                                             |
|                   | Pn        | jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>pomidor 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | serek homogenizowany 150 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb graham 60 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | kcal: 2277.23 kcal; B: 94.79 g; T: 75.79 g; W: 315.53 g; SCP: 51.02 g; Bp: 27.06 g; Sód: 2504.32 mg; P: 2895.51 mg; Kw tł: 23.87 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kcal: 2218.85 kcal; B: 103.86 g; T: 73.46 g; W: 298.40 g; SCP: 50.17 g; Bp: 25.18 g; Sód: 2173.05 mg; P: 2685.68 mg; Kw tł: 34.22 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kcal: 2307.99 kcal; B: 129.90 g; T: 73.30 g; W: 298.32 g; SCP: 48.21 g; Bp: 36.25 g; Sód: 1917.92 mg; P: 4527.34 mg; Kw tł: 30.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                   |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-24 sobota | Śniadanie | chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> ,<br>Danie pieczone<br>chleb graham 80 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>masło mix 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>ogórek świeży 39.92 g<br>papryka czerwona kons. 37.5 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b><br>sałata zielona 24.38 g<br>kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>ser żółty 38 g, Zawiera: <b>MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ</b><br>cukier 5 g | chleb pszenny 90 g, Zawiera: <b>GLU</b> ,<br>Danie pieczone<br>chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>ogórek świeży 39.92 g<br>pomidor 50 g<br>sałata zielona 24.38 g<br>pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b> | kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>chleb graham 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 25 g<br>pomidor 50 g<br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane                                                                                                                   |
|                   | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <b>SEZ</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>chleb graham 90 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <b>GLU, SEL</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>koperkek zielony - zupa 20 g<br>ryż - zupa 30 g, , Danie gotowane<br>cukier 5 g<br>surówka z białej kapusty 180 g<br>wątróbka z drobiu duszona w sosie 150 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                    | filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane<br>surówka z marchwi i jabłek 150 g<br>zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <b>GLU, SEL</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>koperkek zielony - zupa 20 g<br>ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>cukier 8 g<br>ziemniaki 200 g, , Danie gotowane                                                                                                                                                                                                                                   | zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, SEL</b> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>wątróbka z drobiu duszona w sosie 150 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>ziemniaki 200 g, , Danie gotowane<br>surówka z białej kapusty 180 g<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>sałata zielona 24.38 g<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> ,<br>Danie pieczone<br>chleb graham 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>masło mix 7 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>sałatka z kapusty pekińskiej z jajkiem i jarzynką 150 g, Zawiera: <b>JAJ, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane<br>cukier 5 g                                                  | jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane<br>kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>sałata zielona 24.38 g<br>chleb pszenny 80 g, Zawiera: <b>GLU</b> ,<br>Danie pieczone<br>chleb graham 90 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 4 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>sałatka z kapusty pekińskiej z jajkiem i jarzynką 150 g, Zawiera: <b>JAJ, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b>                                  | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>pomidor 50 g<br>chleb graham 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane<br>szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>chleb pszenny 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> ,<br>Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>sałatka z kapusty pekińskiej z jajkiem i jarzynką 100 g, Zawiera: <b>JAJ, MLE</b><br>chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone |
|                   | Pn        | bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, ORZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | bułeczka drożdżowa z posypką 63 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, ORZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | chleb graham 60 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>jabłko 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | kcal: 2218.70 kcal; B: 104.24 g; T: 72.81 g; W: 299.87 g; SCP: 52.93 g; Bp: 27.12 g; Sód: 2407.56 mg; P: 2591.57 mg; Kw tł: 24.09 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kcal: 2165.85 kcal; B: 109.32 g; T: 61.51 g; W: 306.75 g; SCP: 52.19 g; Bp: 26.27 g; Sód: 2331.16 mg; P: 3875.24 mg; Kw tł: 20.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kcal: 2235.79 kcal; B: 122.40 g; T: 68.78 g; W: 297.09 g; SCP: 47.55 g; Bp: 35.75 g; Sód: 2239.30 mg; P: 4368.02 mg; Kw tł: 25.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                      |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-25 niedziela | Śniadanie | chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>masło mix 9 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>pomidor 48.08 g<br>sałata zielona 24.38 g<br>polędwica wieprzowa 45 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>kakao na mleku 200 ml, Zawiera: <b>MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ</b> , Danie gotowane<br>dżem owocowy - mini 1 szt<br>pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kakao na mleku 200 ml, Zawiera: <b>MLE</b><br>Może zawierać: <b>SOJ</b> , Danie gotowane<br>chleb graham 150 g, Zawiera: <b>GLU</b><br>Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>sałata zielona 25 g<br>pomidor 50 g<br>pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                |
|                      | II S      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | chleb graham 90 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 5 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>sałata zielona 25 g                                                                                                                                                                                  |
|                      | Obiad     | mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>schab duszony w jarzynach 100 g, , Danie pieczone<br>ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane<br>makaron do zupy 25 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ</b> , Danie gotowane<br>zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone                                                               | mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>schab duszony w jarzynach 100 g, , Danie pieczone<br>ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane<br>makaron do zupy 25 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ</b> , Danie gotowane<br>zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane                                                                                                                                            | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>makaron do zupy 50 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ</b> , Danie gotowane<br>schab duszony w jarzynach 100 g, , Danie pieczone<br>ziemniaki 250 g, , Danie gotowane<br>mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                            |
|                      | Kolacja   | chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło mix 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>sałata zielona 24.38 g<br>pomidor 48.08 g<br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>sałatka z selera szynki i fasoli 138.8 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane | chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>wek pszenny 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b><br>Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło mix 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>sałata zielona 24.38 g<br>pomidor 48.08 g<br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>sałatka z selera szynki i fasoli 138.8 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane | Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb graham 150 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 25 g<br>sałatka z selera szynki i fasoli 150 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>pomidor 50 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b> |
|                      | Pn        | mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | mandarynka 100 g<br>wek pszenny 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | chleb graham 80 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      |           | kcal: 2193.75 kcal; B: 106.22 g; T: 72.34 g; W: 292.87 g; SCP: 56.52 g; Bp: 29.00 g; Sód: 2247.48 mg; P: 4152.46 mg; Kw tł: 23.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kcal: 2218.95 kcal; B: 106.10 g; T: 72.22 g; W: 298.27 g; SCP: 57.06 g; Bp: 26.24 g; Sód: 2334.48 mg; P: 4090.66 mg; Kw tł: 23.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | kcal: 2210.33 kcal; B: 118.90 g; T: 66.50 g; W: 300.03 g; SCP: 49.21 g; Bp: 34.79 g; Sód: 2202.77 mg; P: 4822.07 mg; Kw tł: 28.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

|                   |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-27 wtorek | Śniadanie | masło mix 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>ogórek świeży 39.92 g<br>chleb graham 55 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 24.38 g<br>Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane<br>grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> , Danie gotowane<br>cukier 5 g<br>pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                           | masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>ogórek świeży 39.92 g<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 24.38 g<br>Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane<br>grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> , Danie gotowane<br>cukier 4 g<br>pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <b>MLE</b>                             | masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>ogórek świeży 40 g<br>chleb graham 150 g, Zawiera: <b>GLU</b><br>Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 25 g<br>Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane<br>grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> , Danie gotowane                                                                   |
|                   | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb graham 90 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>makaron do zupy 33 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ</b> , Danie gotowane<br>ćwikła z chrzanem 150 g, Może zawierać: <b>GOR</b> , Danie gotowane<br>pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>cukier 5 g                                                                                                | zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> , Danie gotowane<br>makaron do zupy 25 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ</b> , Danie gotowane<br>ćwikła z jabłkiem 160 g, , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>cukier 4 g<br>pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b> , Danie gotowane                                                                                                                                                                                   | zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, SEL</b> , Danie gotowane<br>makaron do zupy 40 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ</b> , Danie gotowane<br>ćwikła z chrzanem 150 g, Może zawierać: <b>GOR</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b> , Danie gotowane<br>ziemniaki 200 g, , Danie gotowane                                       |
|                   | Kolacja   | ketchup 30 g, Może zawierać: <b>SOJ, GOR</b><br>pasta z jaj 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b><br>sałata zielona 24.38 g<br>papryka czerwona kons. 50.5 g, Może zawierać: <b>SEL, GOR, S02</b><br>chleb pszenny 120 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>masło mix 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>cukier 5 g<br>parówki ślaskie 45 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b> , Danie gotowane<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane | parówki ślaskie 50 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b> , Danie gotowane<br>ketchup 30 g, Może zawierać: <b>SOJ, GOR</b><br>pasta z jaj 50 g, Zawiera: <b>JAJ, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>sałata zielona 24.38 g<br>pomidor 50 g<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb-graham 40 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b><br>cukier 3 g<br>chleb graham 50 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone | parówki ślaskie 100 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b> , Danie gotowane<br>ketchup 30 g, Może zawierać: <b>SOJ, GOR</b><br>pasta z jaj 50 g, Zawiera: <b>JAJ, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b><br>sałata zielona 25 g<br>pomidor 50 g<br>chleb graham 120 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <b>MLE</b> |
|                   | Pn        | jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>wek pszenny 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | jogurt naturalny 120 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb graham 60 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | kcal: 2231.33 kcal; B: 98.65 g; T: 72.06 g; W: 310.90 g; SCP: 56.13 g; Bp: 28.67 g; Sód: 2652.93 mg; P: 2906.20 mg; Kw tł: 23.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kcal: 2284.68 kcal; B: 100.75 g; T: 72.84 g; W: 319.41 g; SCP: 59.86 g; Bp: 26.45 g; Sód: 2465.28 mg; P: 3005.39 mg; Kw tł: 29.26 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kcal: 2371.48 kcal; B: 118.00 g; T: 73.64 g; W: 324.73 g; SCP: 46.87 g; Bp: 31.97 g; Sód: 2471.56 mg; P: 4075.98 mg; Kw tł: 31.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                  |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-28 środa | Śniadanie | owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>pomidor 48.08 g<br>Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>chleb-graham 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b><br>sałata zielona 24.38 g<br>masło extra - mini 6 g, Zawiera: <b>MLE</b>                    | owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>pomidor 48.08 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 24.38 g<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>wek pszenny 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b><br>jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>pasta z twarogu waniliowego 50 g, Zawiera: <b>MLE</b> | owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, ORZ</b> , Danie gotowane<br>kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>pomidor 48.08 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb graham 150 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>sałata zielona 24.38 g<br>masło extra - mini 8 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> |
|                  | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | chleb graham 90 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone<br>jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <b>MLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  | Obiad     | ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane<br>schab duszony w jarzynach 100 g, , Danie pieczone<br>koperek zielony -świeży 1 g<br>zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> , Danie gotowane<br>surówka z ogórków i jabłek 150 g, Zawiera: <b>GOR</b><br>cukier 5 g                                                           | ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane<br>koperek zielony - zupa 20 g<br>zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> , Danie gotowane<br>surówka z marchwi i jabłek 150 g                                                                                                                                                             | ziemniaki 254.4 g, , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane<br>zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: <b>GLU, MLE, SEL</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE</b> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <b>GLU, MLE</b> , Danie gotowane<br>ogórek kiszony 50 g, Zawiera: <b>GOR</b>                                                                                                                                           |
|                  | Kolacja   | sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118.8 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 9 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>szynka konserwowa 50 g, Zawiera: <b>GLU, SOJ</b> Może zawierać: <b>MLE, GOR</b><br>chleb-graham 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b><br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane | sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118.8 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>szynka konserwowa 50 g, Zawiera: <b>GLU, SOJ</b> Może zawierać: <b>MLE, GOR</b><br>wek pszenny 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, SEZ</b><br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane                                                                                                                                        | sałatka z selera szynki i brzoskwiń 110 g, Zawiera: <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> Może zawierać: <b>SOJ, MLE, GOR</b><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło extra - mini 8 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>szynka konserwowa 50 g, Zawiera: <b>GLU, SOJ</b> Może zawierać: <b>MLE, GOR</b><br>jajko 50 g, Zawiera: <b>JAJ</b> , Danie gotowane<br>chleb graham 100 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone                                                                   |
|                  | Pn        | mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | mandarynka 120 g<br>pasta z twarogu i koperku 55 g, Zawiera: <b>MLE</b><br>chleb graham 30 g, Zawiera: <b>GLU</b> Może zawierać: <b>SOJ, SEZ</b> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  |           | kcal: 2286.70 kcal; B: 92.81 g; T: 78.57 g; W: 316.27 g; SCP: 50.21 g; Bp: 31.32 g; Sód: 2569.73 mg; P: 3807.28 mg; Kw tł: 23.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kcal: 2160.31 kcal; B: 104.02 g; T: 65.97 g; W: 299.34 g; SCP: 52.00 g; Bp: 26.36 g; Sód: 2243.67 mg; P: 3840.67 mg; Kw tł: 25.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kcal: 2251.44 kcal; B: 115.70 g; T: 73.25 g; W: 297.84 g; SCP: 50.47 g; Bp: 34.44 g; Sód: 2197.26 mg; P: 4429.66 mg; Kw tł: 26.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                     |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-29 czwartek | Śniadanie | Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło mix 8 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>pomidor 48.08 g<br>sałata zielona 24.38 g<br>ogórek świeży 39.92 g<br>owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane<br>Twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> | Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>połędwica wieprzowa 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>pomidor 48.08 g<br>sałata zielona 24.38 g<br>owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane<br>pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> | chleb graham 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>pomidor 50 g<br>twaróg z koperkiem 40 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>                          |
|                     | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>sałata zielona 25 g<br>mandarynka 100 g<br>masło extra - mini 4 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Obiad     | kotlet z kurczaka panierowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u> , Danie smażone<br>sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane<br>zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>cukier 5 g                                                                                  | filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane<br>sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 254.4 g, , Danie gotowane<br>zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>cukier 8 g                                                                                                                                                                                                                     | kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane<br>ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 200 g, , Danie gotowane<br>sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane                                                                                   |
|                     | Kolacja   | serek topiony 25 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u><br>ogórek świeży 39.92 g<br>chleb graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło mix 8 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 24.38 g<br>Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>pomidor 50.08 g<br>szynka familijna 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>cukier 6 g                                                                            | chleb graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 24.38 g<br>Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane<br>pomidor 48.08 g<br>pasta z jaj 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>pasta rybna 45 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u><br>szynka gotowana 40 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>             | kielbasa krakowska - drobiowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>chleb graham 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>ogórek świeży 50 g<br>jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane<br>pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u> |
|                     | Pr        | jogurt naturalny 100 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 24.38 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | jogurt naturalny 120 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>wek pszenny 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | jabłko 120 g<br>chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | kcal: 2257.51 kcal; B: 102.25 g; T: 72.46 g; W: 314.10 g; SCP: 51.87 g; Bp: 29.20 g; Sód: 2305.36 mg; P: 3907.88 mg; Kw tł: 23.93 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kcal: 2217.12 kcal; B: 109.78 g; T: 65.43 g; W: 310.65 g; SCP: 51.57 g; Bp: 25.60 g; Sód: 2226.57 mg; P: 3986.08 mg; Kw tł: 24.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kcal: 2299.72 kcal; B: 128.59 g; T: 72.92 g; W: 300.45 g; SCP: 50.99 g; Bp: 36.09 g; Sód: 1986.09 mg; P: 4748.48 mg; Kw tł: 27.00 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                               |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-30 piątek                                                                                             | Śniadanie | chleb graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u><br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>ogórek świeży 39.92 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane | chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>Twaróg z koperkiem 40 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u><br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>pomidor 50 g<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>masło mix 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>chleb graham 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>sałata zielona 25 g<br>połudwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u><br>pomidor 50 g<br>hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane<br>ogórek świeży 50 g |
|                                                                                                               | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | chleb pszenny 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>masło extra - mini 9 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>pomidor 50 g<br>jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                               | Obiad     | ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa barszcz czerwony 400 g, Zawiera: <u>GLU, SEL, S02</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , Danie gotowane<br>pierogi z serem 230 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane<br>Surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u><br>pestki słonecznika 2 g<br>margaryna - polanie 10 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>cukier 5 g                                                                          | ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane<br>zupa barszcz czerwony 400 g, Zawiera: <u>GLU, SEL, S02</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , Danie gotowane<br>pierogi z serem 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane<br>Surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>                                                                                                                                                                           | zupa barszcz czerwony 400 g, Zawiera: <u>GLU, SEL, S02</u> Może zawierać: <u>GLU</u> , Danie gotowane<br>ziemniaki - zupa 120 g, , Danie gotowane<br>ziemniaki 250 g, , Danie gotowane<br>filet z kurczaka duszony 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane<br>brokuł z masłem 100 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane<br>kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane                                                                                                                       |
|                                                                                                               | Kolacja   | Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>chleb graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u><br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>ogórek świeży 39.92 g<br>jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane<br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>                                                                                                                                | masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane<br>sałata zielona 24.38 g<br>chleb graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u><br>chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone<br>pomidor 50 g<br>szynka gotowana 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>                                                                                               | sałata zielona 25 g<br>ogórek świeży 50 g<br>masło extra - mini 8 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone<br>Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane<br>pasta z jaj 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u><br>szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>                                                                                                                            |
|                                                                                                               | Pn        | mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | jogurt naturalny 130 g, Zawiera: <u>MLE</u><br>chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wydruk z WAP: Jadłospis 2.26.7.3.22.50 g, Wydrukował: d.butowska, Data i godzina wydruku: 2026-10-19 13:18:49 |           | kcal: 2190.27 kcal; B: 98.15 g; T: 73.67 g; W: 296.23 g; SCP: 54.70 g; Bp: 28.53 g; Sód: 2137.41 mg; P: 2794.05 mg; Kw tł: 22.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | kcal: 2168.45 kcal; B: 109.36 g; T: 66.31 g; W: 297.35 g; SCP: 50.45 g; Bp: 26.25 g; Sód: 2135.96 mg; P: 3057.23 mg; Kw tł: 33.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | kcal: 2290.31 kcal; B: 125.29 g; T: 73.22 g; W: 297.40 g; SCP: 48.05 g; Bp: 33.45 g; Sód: 2122.79 mg; P: 5023.60 mg; Kw tł: 26.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU - Zboża zawierające glute,  
SKR - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne,  
ORZ - Orzechy,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

kcal - Wartość energetyczna[kcal],  
B - Białko ogółem,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
P - Potas,  
Kw tł - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bp - Błonnik pokarmowy,  
SCP - suma cukrów prostych,