

|                         |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-31 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pasta z twarogu i warzyw 30 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pasta z twarogu i warzyw 30 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pasta z twarogu i warzyw 30 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                 | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*() 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                          |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                          | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                    | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                           |
|                         | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2092.31 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sód: 2774.11 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2117.86 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sód: 2446.78 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2368.49 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 44.89 g; Sód: 3485.81 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                   |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-01 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g    | Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                 | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g         |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem ( ) b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                               | Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem ( ) b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                          | Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Mix sałat 20 g |
|                   | PN        | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2209.85 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 92.25 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sód: 2766.03 mg;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2251.34 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 2109.51 mg;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2143.70 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sód: 3220.21 mg;                                                                                                                                                                 |

|                  |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-02 środa | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ogórek świeży 80 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                | Jarzynowa z makaronem* dieta 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                            | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                       |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g                                                                                                                                                                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g                                                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g                                                                                                                                                                                            |
|                  | PN        | Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2204.48 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sód: 2552.72 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2264.73 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sód: 2138.46 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2182.50 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sód: 2552.93 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                     |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-03 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                   | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                 | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>SEL, GLU OW.</u></b> )<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                      |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Gruszka 1szt. 150 g                                                                                        | Ziemniaczana * () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ.</u></b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Nektarynka 1 szt 1 szt                                                                                                                                | Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ.</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Gruszka 1szt. 150 g                                                                      |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa (*) 80 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <b><u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2269.07 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sód: 4027.49 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2068.95 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sód: 2194.35 mg;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2350.48 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 357.19 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 49.46 g; Sód: 3424.93 mg;                                                                                                                                                                                                                                      |

|                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                   | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2026-09-04 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                        | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                        | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                               |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew talarki 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                             | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                      | Szpinakowa z zacierką * 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u><br><u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g,<br>masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SOJ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u><br><u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <u>JAJ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u><br><u>GLU ŻYT.</u><br><u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <u>JAJ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT.</u><br><u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <u>JAJ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g            |
| PN                | Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Wartość energetyczna: 1999.10 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sód: 2228.96 mg; | Wartość energetyczna: 2035.06 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sód: 1957.78 mg;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2071.57 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sód: 3520.36 mg;                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                   |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-05 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Serek wiejski ziarnisty 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z brokuła * 80 g<br>Ketchup 20 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) | Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek wiejski ziarnisty 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z brokuła * 80 g                                                                                             | Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>SEL, GLU JECZ.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Serek wiejski ziarnisty 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z brokuła * 80 g                                                  |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Bigos 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Śliwka szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Nektarynka 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ryżem brązowym* 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Śliwka szt 1 szt                                                                                                                     |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paszтет z soczewicy * 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g          | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paszтет z soczewicy * 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g |
|                   | PN        | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b><u>SEL.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2355.09 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sód: 6034.90 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2090.87 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sód: 4065.51 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2109.64 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sód: 4345.72 mg;                                                                                                                                                                                                                                             |

|                      |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-06 niedziela | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Maślanka z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                              | Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ćwiartka z kurczaka gotowana 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                   |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                           | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                          |
|                      | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2615.66 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 98.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 3313.04 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2472.45 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 2526.64 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2603.17 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz: 102.59 g; Kw. tł. nasy.: 43.53 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sód: 3549.68 mg;                                                                                                                                                                                                                    |

|                         |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-07 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) | Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b><u>SEL, GLU OW.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Naleśniki z serem* 3 szt 200 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 180 g<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                             | Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku śmietankowym z musem z czarnej porzeczki b/c 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                                                                      | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                                                                      | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b><u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                                                                                                                 |
|                         | PN        | Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2025.28 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sód: 2404.02 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2138.88 kcal; Białko ogółem: 67.96 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 2193.55 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2493.51 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 45.42 g; Sód: 3264.48 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                   |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-08 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                     | Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                           | Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                            |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                | Solferino * () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                              | Solferino * () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                             |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <u>RYB. SEL.</u> )<br>Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                   | PN        | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2340.97 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sód: 2668.22 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2286.21 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sód: 2313.50 mg;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2325.22 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sód: 3942.65 mg;                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA ŁUKÓW

|                  |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-09 środa | Śniadanie | Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g | Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g | Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 80 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Marchew talarki 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad     | Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos brokułowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Śliwka szt 1 szt                                                                                                                                                  | Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos brokułowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                    | Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Śliwka szt 1 szt                                                                                                                                              |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Mix sałat 20 g                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Mix sałat 20 g                                                             | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Mix sałat 20 g                                                                                                |
|                  | PN        | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1993.75 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 283.99 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 3879.98 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2118.87 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sód: 2891.96 mg;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1847.90 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 262.40 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 3697.69 mg;                                                                                                                                                                                                                                         |

|                     |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-10 czwartek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                   | kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                          | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                      |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u><b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b></u> )<br>Makaron 180 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u><b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b></u> )<br>Makaron 180 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u><b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b></u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Gruszka 1szt. 150 g                 |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 30 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ.</b></u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pasta z tofu i marchewki 30 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u><b>GLU ŻYT. GLU JECZ.</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 30 g ( <u><b>GLU PSZ. JAJ.</b></u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                     | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ. MLE.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2359.85 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sód: 2806.98 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2349.14 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sód: 2372.03 mg;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2470.66 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 367.31 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 47.10 g; Sód: 3377.22 mg;                                                                                                                                                                                                                        |

|                   |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-11 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                   | Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                   | Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Maślanka z musem jabłkowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                       | Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt               | Kalafiorowa z ryżem brązowym* 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 180 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z buraka 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Serek ziarnisty naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                               |
|                   | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1982.47 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sód: 2514.01 mg;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2083.46 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sód: 2161.58 mg;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2084.25 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sód: 3115.49 mg;                                                                                                                                  |

|                   |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-12 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkim wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ.</u><br><u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g  | Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkim wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ.</u><br><u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkim wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ.</u><br><u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SOJ. MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                  | Selerowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                                                              | Selerowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Arbuz 150 g                                                                                               |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 200 ml<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> )<br>Kalafor gotowany* 80 g<br>Mix sałat 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kalafor gotowany* 80 g<br>Mix sałat 20 g                                    | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kalafor gotowany* 80 g<br>Mix sałat 20 g                                                       |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2348.57 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 39.30 g; Sód: 3727.31 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2209.10 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 2328.81 mg;                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2189.77 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 48.32 g; Sód: 3310.70 mg;                                                                                                                                                                                                                                             |

|                      |           | ŁUK- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ŁUK- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-13 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo<br>rozdrobniona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z cukinii i marchewki 80 g | Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo<br>rozdrobniona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z cukinii i marchewki 80 g                              | Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml<br>( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo<br>rozdrobniona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z cukinii i marchewki 80 g                  |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> <u>SEL.</u> )<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Śliwka 100 g                                                                                                | Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>MLE.</u> <u>SEL.</u> )<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                             | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 300<br>ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> )<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Ziemniaki gotowane ( ) 180 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Śliwka 100 g                                                                                          |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g,<br>masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Kolacja   | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU</u><br><u>JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem<br>surowców wieprzowych z połączonych kawałkó<br>„parzony”, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g            | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU</u><br><u>JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem<br>surowców wieprzowych z połączonych kawałkó<br>„parzony”, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU</u><br><u>JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem<br>surowców wieprzowych z połączonych kawałkó<br>„parzony”, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                      | PN        | Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g,<br>masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1930.19 kcal; Białko<br>ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.:<br>24.37 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym<br>cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sód: 2831.38<br>mg;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2134.17 kcal; Białko<br>ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.:<br>23.75 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym<br>cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sód: 2389.99<br>mg;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2182.46 kcal; Białko<br>ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.:<br>32.02 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; W tym<br>cukry: 37.01 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sód: 3502.31<br>mg;                                                                                                                                                                                   |

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
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,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,