

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety z ciecierzycy () pieczone 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Brokułowa z ryżem brązowym * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety z ciecierzycy () pieczone 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 30 g (<u>RYB, MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g (<u>RYB, MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 30 g (<u>RYB, MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2218.44 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sód: 3022.82 mg;	Wartość energetyczna: 2082.56 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sód: 2671.87 mg;	Wartość energetyczna: 2460.79 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 380.22 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 52.97 g; Sód: 3467.38 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2338.95 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sód: 2844.39 mg;	Wartość energetyczna: 2395.94 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 2495.82 mg;	Wartość energetyczna: 2414.92 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 347.78 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sód: 3383.96 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-16 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane () 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Grycikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane () 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 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 (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2456.89 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sód: 3106.57 mg;	Wartość energetyczna: 2253.25 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 2384.69 mg;	Wartość energetyczna: 2582.54 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 55.88 g; Błonnik pok.: 45.91 g; Sód: 3412.06 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węgl.
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
	II ŚN			Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 180 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2302.34 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sód: 2883.97 mg;	Wartość energetyczna: 2291.48 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 88.38 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sód: 2322.81 mg;	Wartość energetyczna: 2293.50 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 369.74 g; W tym cukry: 45.61 g; Błonnik pok.: 48.75 g; Sód: 3473.11 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Marchew talarki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2023.54 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 3338.80 mg;	Wartość energetyczna: 2069.65 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sód: 2928.62 mg;	Wartość energetyczna: 2049.78 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sód: 3658.88 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2433.67 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sód: 3746.70 mg;	Wartość energetyczna: 2255.09 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 2180.33 mg;	Wartość energetyczna: 2551.04 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 368.83 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sód: 3654.32 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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.</u> <u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2558.29 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sód: 3090.76 mg;	Wartość energetyczna: 2576.91 kcal; Białko ogółem: 133.42 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 320.89 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 2728.75 mg;	Wartość energetyczna: 2494.72 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sód: 3245.90 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Marchew talarki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z buraka 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2213.04 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sód: 2760.41 mg;	Wartość energetyczna: 2226.75 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sód: 2298.33 mg;	Wartość energetyczna: 2261.64 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sód: 3084.10 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN			Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2150.19 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sód: 3982.22 mg;	Wartość energetyczna: 2207.67 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sód: 3459.05 mg;	Wartość energetyczna: 2242.79 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; W tym cukry: 45.28 g; Błonnik pok.: 44.30 g; Sód: 3568.23 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-23 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 100 g	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 100 g
	PD			Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 30 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 30 g (<u>RYB.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 30 g (<u>RYB.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2161.58 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 314.28 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sód: 2999.25 mg;	Wartość energetyczna: 2234.18 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 2410.86 mg;	Wartość energetyczna: 2405.11 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sód: 3198.38 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 30 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli* 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top*- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top*- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top*- dieta 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ.</u> <u>może</u> <u>zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ.</u> <u>może</u> <u>zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ.</u> <u>może</u> <u>zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2017.28 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 322.68 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sód: 2555.26 mg;	Wartość energetyczna: 2019.11 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sód: 2092.11 mg;	Wartość energetyczna: 2167.55 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 44.96 g; Sód: 2331.87 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Roszponka 20 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g	Krupnik jęczmienny * 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g
	PD			Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1969.41 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 2534.69 mg;	Wartość energetyczna: 2051.08 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 1996.89 mg;	Wartość energetyczna: 2250.16 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sód: 3450.70 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Śliwka 100 g
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (<u>SEL.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (<u>SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (<u>SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2270.80 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sód: 3146.33 mg;	Wartość energetyczna: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 101.72 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sód: 2172.86 mg;	Wartość energetyczna: 2132.71 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 321.54 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sód: 3092.19 mg;

		ŁUK- D01 Podstawowa	ŁUK- D02 Łatwo strawna	ŁUK- D03 Z ogr.łatwoprzyswajalnych wegl.
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2104.34 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 3155.65 mg;	Wartość energetyczna: 2085.59 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 2538.88 mg;	Wartość energetyczna: 2230.17 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sód: 4352.86 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,