

|                         |           | KRK- JEĐ D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-31 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                    | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                      | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos bazyliowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                              |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 130 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>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                  |
|                         | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2459.71 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 413.39 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sód: 3136.02 mg;                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2359.01 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 393.62 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3316.08 mg;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2320.31 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 42.49 g; Sód: 2840.60 mg;                                                                                                                                                         |

|                   |           | KRK- JĘD D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- JĘD D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-01 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                            |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                         | Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                        | Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 70 g<br>Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta warzywna 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2041.97 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 2845.91 mg;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2107.59 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sód: 2772.46 mg;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1967.46 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sód: 2756.64 mg;                                                                                                                                       |

|                  |           | KRK- JĘD D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- JĘD D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-02 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u><br><u>PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa<br>wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u><br><u>PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa<br>wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u><br><u>PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa<br>wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml        |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>MLE, SEL, S02,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u><br><u>SEL,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                     | Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u><br><u>SEL,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                             | Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u><br><u>SEL,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                   | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                    |
|                  | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2156.11 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 86.53 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 3511.40 mg;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2096.85 kcal; Białko ogółem: 67.52 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 3215.81 mg;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2143.29 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 3216.54 mg;                                                                                                                                    |

|                     |           | KRK- JĘD D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JĘD D02 Łatwa strawna                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-03 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                               |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Śliwka szt 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                        | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                  | Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                   |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                     | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2165.58 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sód: 3864.28 mg;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2073.53 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sód: 2942.47 mg;                                                                                    | Wartość energetyczna: 2044.61 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sód: 2531.21 mg;                                                                                                                             |

|                   |           | KRK- JEĐ D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-04 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 40 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 40 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                      |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                            | Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 130 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>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                   |
|                   | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2340.63 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 401.61 g; W tym cukry: 127.82 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sód: 2594.31 mg;                                                                                   | Wartość energetyczna: 2260.52 kcal; Białko ogółem: 68.05 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; W tym cukry: 123.46 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 2880.43 mg;                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2265.73 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sód: 2691.47 mg;                                                                                                             |

|                   |           | KRK- JĘD D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JĘD D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-05 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                           |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Paszтет z soczewicy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                       | Paszтет z soczewicy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                          |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2335.34 kcal; Białko ogółem: 66.89 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 370.35 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sód: 4044.99 mg;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2020.55 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sód: 3419.06 mg;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2279.89 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sód: 2794.33 mg;                                                                                                                                                                       |

|                      |           | KRK- JEĐ D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-06 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u> )                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u> ) | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u> )                                                                             |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                      | Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko gotowane 1 szt. 210 g<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                 | Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Udko gotowane 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                             |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               | Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEČZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEČZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                      | PN        | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                             | Mus- przecier owocowy<br>jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2397.74 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 3336.10 mg;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2384.33 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sód: 3058.30 mg;                                                            | Wartość energetyczna: 2283.90 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 2646.03 mg;                                                                                                                   |

|                         |           | KRK- JEĐ D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-07 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL. GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL. GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL. GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                    | Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                          | Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                 |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gruszka 1szt. 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                    | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                             |
|                         | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2230.14 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sód: 2669.52 mg;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2221.58 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 385.40 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 2879.66 mg;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2112.71 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sód: 2159.95 mg;                                                                                                                                                               |

|                   |           | KRK- JEĐ D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JEĐ D02 Łatwa strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-08 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                             | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                     | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                              |
| PN                |           | Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2419.49 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sód: 2962.07 mg;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2109.71 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 3378.90 mg;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2184.55 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sód: 2863.98 mg;                                                                                                                                                     |

|                  |           | KRK- JEĐ D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-09 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                     | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml             | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml     |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Obiad     | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Eskalopka z kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                      | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                               | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml      |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                  | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2241.79 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 101.34 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 3016.64 mg;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2063.87 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sód: 3067.23 mg;                                                                           | Wartość energetyczna: 1988.17 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sód: 2726.95 mg;                                                   |

|                     |           | KRK- JEĐ D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JEĐ D02 Łatwa strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-10 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                             |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      |
|                     | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2321.19 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sód: 3242.80 mg;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2128.89 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sód: 3266.91 mg;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2172.85 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sód: 3057.84 mg;                                                                                                                                                     |

|                   |           | KRK- JEĐ D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-11 piątek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Powidła śliwkowe 40 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 40 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Śliwka szt 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet z ryby (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszanej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                 | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                  | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszanej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                    |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 130 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>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                            |
|                   | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2265.87 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sód: 2944.18 mg;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2101.22 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sód: 2654.56 mg;                                                                                           | Wartość energetyczna: 1963.90 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sód: 2561.15 mg;                                                                      |

|                   |           | KRK- JEĐ D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-12 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> )<br>Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                              |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Sałatka wiosenna () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                      | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Sałatka wiosenna () 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                    |
|                   | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2090.65 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 355.54 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 3212.25 mg;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2096.68 kcal; Białko ogółem: 63.85 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 364.54 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 3252.64 mg;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2114.68 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sód: 2957.28 mg;                                                                                                                                                                 |

|                      |           | KRK- JEĐ D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-13 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )                                       |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kapusta zasmażana 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                               | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                    | Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                   |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
|                      | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2155.06 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 3160.68 mg;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1910.00 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sód: 2860.47 mg;                                                                                    | Wartość energetyczna: 1908.04 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 2573.23 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,