# Jadłospis dekadowy 30.08.2026 – 08.09.2026

## niedziela 30.08.2026

### D01 – DIETA PODSTAWOWA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kasza manna na mleku \| Kanapki z polędwicą drobiową na chlebie pszennym**<br>• Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenny 120 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Rzodkiewka 50 g<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Zupa jarzynowa klarowna \| Indyk duszony w warzywach \| Kasza pęczak gotowana \| Fasolka szparagowa \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL)<br>• Indyk duszony w warzywach bez obsmażania 200 g (SEL)<br>• Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU)<br>• Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 120 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, SEL | **Kanapki z polędwicą drobiową i serem żółtym \| Ogórek kiszony \| Pomidor \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb żytni razowy 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Ogórek kiszony 80 g<br>• Pomidor 100 g<br>• Jabłko 130 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2104 kcal | Białko 124.1 g | Tłuszcz 68.0 g | Węglowodany 243.8 g | Błonnik 29.4 g

### D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kasza manna na mleku \| Kanapki z polędwicą drobiową na chlebie pszennym**<br>• Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenny 120 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Sałata masłowa 30 g<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Zupa jarzynowa klarowna \| Indyk duszony w warzywach \| Ryż biały gotowany \| Fasolka szparagowa \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL)<br>• Indyk duszony w warzywach bez obsmażania 200 g (SEL)<br>• Ryż biały gotowany 180 g<br>• Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 120 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, SEL | **Kanapki z polędwicą drobiową i serem żółtym \| Ogórek kiszony \| Pomidor \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb pszenny 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Ogórek kiszony bez skóry 80 g<br>• Pomidor bez skóry 100 g<br>• Ogórek kiszony bez skóry 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 1999 kcal | Białko 116.7 g | Tłuszcz 62.6 g | Węglowodany 234.0 g | Błonnik 25.6 g

### D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna z płatkami owsianymi \| Kanapki z polędwicą drobiową na chlebie pszennym**<br>• Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb żytni razowy 120 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 10 g<br>• Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Rzodkiewka 50 g<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Zupa jarzynowa klarowna \| Indyk duszony w warzywach \| Kasza pęczak gotowana \| Fasolka szparagowa \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL)<br>• Indyk duszony w warzywach bez obsmażania 200 g (SEL)<br>• Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU)<br>• Fasolka szparagowa gotowana z olejem rzepakowym 120 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, SEL | **Kanapki z polędwicą drobiową i serem żółtym \| Ogórek kiszony \| Pomidor \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb żytni razowy 90 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Ogórek kiszony 80 g<br>• Pomidor 100 g<br>• Jabłko 130 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2020 kcal | Białko 124.1 g | Tłuszcz 63.9 g | Węglowodany 214.5 g | Błonnik 31.8 g

## poniedziałek 31.08.2026

### D01 – DIETA PODSTAWOWA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna z płatkami owsianymi \| Kanapki z pastą z łososia i twarożku**<br>• Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Pasta z łososia z twarożkiem 100 g (RYB, MLE)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Pomidor 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB | **Zupa krem z warzyw \| Kurczak pieczony ze szpinakiem \| Ryż brązowy gotowany \| Kompot**<br>• Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE)<br>• Kurczak pieczony bez skóry 200 g<br>• Szpinak gotowany z oliwą 120 g<br>• Ryż brązowy gotowany 160 g<br>• Oliwa z oliwek 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: MLE | **Kanapki z jajkiem i schabem \| Ogórek małosolny \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb żytni razowy 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Jajko gotowane 56 g (JAJ)<br>• Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Ogórek małosolny 80 g<br>• Jabłko 150 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2135 kcal | Białko 127.2 g | Tłuszcz 79.3 g | Węglowodany 222.6 g | Błonnik 29.9 g

### D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna z płatkami owsianymi \| Kanapki z pastą z łososia i twarożku**<br>• Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Pasta z łososia z twarożkiem 100 g (RYB, MLE)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Pomidor bez skóry 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB | **Zupa krem z warzyw \| Kurczak pieczony ze szpinakiem \| Ryż biały gotowany \| Kompot**<br>• Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE)<br>• Kurczak pieczony bez skóry 200 g<br>• Szpinak gotowany z oliwą 120 g<br>• Ryż biały gotowany 160 g<br>• Oliwa z oliwek 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: MLE | **Kanapki z jajkiem i schabem \| Ogórek małosolny \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb pszenny 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Jajko gotowane 56 g (JAJ)<br>• Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Ogórek małosolny bez skóry 80 g<br>• Ogórek kiszony bez skóry 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2028 kcal | Białko 119.6 g | Tłuszcz 73.0 g | Węglowodany 213.7 g | Błonnik 26.0 g

### D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna z płatkami owsianymi \| Kanapki z pastą z łososia i twarożku**<br>• Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb żytni razowy 120 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 10 g<br>• Pasta z łososia z twarożkiem 100 g (RYB, MLE)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Pomidor 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB | **Zupa krem z warzyw \| Kurczak pieczony ze szpinakiem \| Ryż brązowy gotowany \| Kompot**<br>• Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE)<br>• Kurczak pieczony bez skóry 200 g<br>• Szpinak gotowany z oliwą 120 g<br>• Ryż brązowy gotowany 160 g<br>• Oliwa z oliwek 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: MLE | **Kanapki z jajkiem i schabem \| Ogórek małosolny \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb żytni razowy 90 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Jajko gotowane 56 g (JAJ)<br>• Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Ogórek małosolny 80 g<br>• Jabłko 150 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2050 kcal | Białko 127.2 g | Tłuszcz 74.5 g | Węglowodany 195.9 g | Błonnik 32.3 g

## wtorek 01.09.2026

### D01 – DIETA PODSTAWOWA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kasza manna na mleku \| Kanapki z twarożkiem z koperkiem**<br>• Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenny 120 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)<br>• Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Pomidor 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Zupa jarzynowa klarowna \| Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym \| Ziemniaki gotowane \| Marchew gotowana \| Brokuł gotowany \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL)<br>• Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym 200 g (GLU, SEL)<br>• Ziemniaki gotowane 200 g<br>• Marchew gotowana z koperkiem 150 g<br>• Brokuł gotowany 80 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, SEL | **Kanapki z szynką z indyka i serem żółtym \| Pomidor \| Ogórek kiszony \| Herbata**<br>• Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Ogórek kiszony 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2290 kcal | Białko 117.1 g | Tłuszcz 89.7 g | Węglowodany 244.3 g | Błonnik 26.0 g

### D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kasza manna na mleku \| Kanapki z twarożkiem z koperkiem**<br>• Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenny 120 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)<br>• Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Pomidor bez skóry 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Zupa jarzynowa klarowna \| Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym \| Ziemniaki gotowane \| Marchew gotowana \| Brokuł gotowany \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL)<br>• Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym 200 g (GLU, SEL)<br>• Ziemniaki gotowane 200 g<br>• Marchew gotowana z koperkiem 150 g<br>• Brokuł gotowany 80 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, SEL | **Kanapki z szynką z indyka i serem żółtym \| Pomidor \| Ogórek kiszony \| Herbata**<br>• Chleb pszenny 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Pomidor bez skóry 100 g<br>• Ogórek kiszony bez skóry 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2176 kcal | Białko 110.1 g | Tłuszcz 82.5 g | Węglowodany 234.5 g | Błonnik 22.6 g

### D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna z płatkami owsianymi \| Kanapki z twarożkiem z koperkiem**<br>• Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb żytni razowy 120 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 10 g<br>• Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)<br>• Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Pomidor 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Zupa jarzynowa klarowna \| Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym \| Kasza gryczana gotowana \| Marchew gotowana \| Brokuł gotowany \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa klarowna 350 ml (SEL)<br>• Klopsy wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym 200 g (GLU, SEL)<br>• Kasza gryczana gotowana 160 g<br>• Szpinak gotowany 120 g<br>• Brokuł gotowany 80 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, SEL | **Kanapki z szynką z indyka i serem żółtym \| Pomidor \| Ogórek kiszony \| Herbata**<br>• Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Ogórek kiszony 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2198 kcal | Białko 117.1 g | Tłuszcz 84.3 g | Węglowodany 215.0 g | Błonnik 28.1 g

## środa 02.09.2026

### D01 – DIETA PODSTAWOWA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kawa zbożowa \| Kanapki z pastą z łososia na chlebie pszenno-żytnim**<br>• Kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenno-żytni 130 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Pasta z łososia z twarożkiem 80 g (RYB, MLE)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Rzodkiewka 50 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB | **Zupa krem z warzyw \| Pierogi z białym serem \| Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką \| Kompot**<br>• Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE)<br>• Pierogi z białym serem gotowane 280 g (GLU, JAJ, MLE)<br>• Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE | **Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym \| Pomidor \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb żytni razowy 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 60 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Jabłko 180 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2137 kcal | Białko 91.5 g | Tłuszcz 87.9 g | Węglowodany 238.8 g | Błonnik 27.8 g

### D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kawa zbożowa \| Kanapki z pastą z łososia na chlebie pszenno-żytnim**<br>• Kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenno-żytni 130 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Pasta z łososia z twarożkiem 80 g (RYB, MLE)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Sałata masłowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB | **Zupa krem z warzyw \| Pierogi z białym serem \| Marchew gotowana z natką \| Kompot**<br>• Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE)<br>• Pierogi z białym serem gotowane 280 g (GLU, JAJ, MLE)<br>• Marchew gotowana z natką pietruszki i olejem rzepakowym 150 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE | **Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym \| Pomidor \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb pszenny 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 60 g (MLE)<br>• Pomidor bez skóry 100 g<br>• Ogórek kiszony bez skóry 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2030 kcal | Białko 86.0 g | Tłuszcz 80.9 g | Węglowodany 229.2 g | Błonnik 24.2 g

### D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kawa zbożowa \| Kanapki z pastą z łososia na chlebie pszenno-żytnim**<br>• Kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenno-żytni 130 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 10 g<br>• Pasta z łososia z twarożkiem 80 g (RYB, MLE)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Rzodkiewka 50 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB | **Zupa krem z warzyw \| Pierogi z białym serem \| Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką \| Kompot**<br>• Zupa krem z warzyw 350 ml (MLE)<br>• Pierogi z białym serem gotowane 280 g (GLU, JAJ, MLE)<br>• Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE | **Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym \| Pomidor \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb żytni razowy 90 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 60 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Jabłko 180 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2052 kcal | Białko 91.5 g | Tłuszcz 82.6 g | Węglowodany 210.1 g | Błonnik 30.0 g

## czwartek 03.09.2026

### D01 – DIETA PODSTAWOWA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kakao naturalne \| Naleśniki z twarożkiem i jabłkiem duszonym z cynamonem \| Herbata**<br>• Kakao naturalne 200 ml (MLE)<br>• Naleśniki z serem twarogowym i jabłkiem duszonym z cynamonem 4 szt. 360 g (GLU, JAJ, MLE)<br>• Twaróg półtłusty 100 g (MLE)<br>• Jabłko duszone z cynamonem 120 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE | **Zupa pomidorowa z ryżem \| Kotlety z dorsza z pieca \| Ziemniaki gotowane \| Szpinak z czosnkiem \| Kompot**<br>• Zupa pomidorowa z ryżem gotowanym 350 ml (MLE)<br>• Kotlety z dorsza z pieca 220 g (RYB, GLU)<br>• Ziemniaki gotowane 200 g<br>• Szpinak gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB | **Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym \| Ogórek kiszony \| Jabłko \| Rzodkiewka \| Herbata**<br>• Chleb żytni razowy 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 70 g (MLE)<br>• Ogórek kiszony 80 g<br>• Jabłko 180 g<br>• Rzodkiewka 50 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2210 kcal | Białko 138.3 g | Tłuszcz 78.0 g | Węglowodany 235.3 g | Błonnik 25.8 g

### D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kakao naturalne \| Naleśniki z twarożkiem i jabłkiem duszonym z cynamonem \| Herbata**<br>• Kakao naturalne 200 ml (MLE)<br>• Naleśniki z serem twarogowym i gruszką gotowaną 4 szt. 360 g (GLU, JAJ, MLE)<br>• Twaróg półtłusty 100 g (MLE)<br>• Gruszka gotowana 100 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE | **Zupa pomidorowa z ryżem \| Kotlety z dorsza z pieca \| Ziemniaki gotowane \| Szpinak z czosnkiem \| Kompot**<br>• Zupa pomidorowa z ryżem gotowanym 350 ml (MLE)<br>• Kotlety z dorsza z pieca 220 g (RYB, GLU)<br>• Ziemniaki gotowane 200 g<br>• Szpinak gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB | **Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym \| Ogórek kiszony \| Jabłko \| Rzodkiewka \| Herbata**<br>• Chleb pszenny 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 70 g (MLE)<br>• Ogórek kiszony bez skóry 80 g<br>• Ogórek kiszony bez skóry 80 g<br>• Sałata masłowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2100 kcal | Białko 130.0 g | Tłuszcz 71.8 g | Węglowodany 225.9 g | Błonnik 22.4 g

### D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kakao naturalne \| Naleśniki z twarożkiem i jabłkiem duszonym z cynamonem \| Herbata**<br>• Kakao naturalne 200 ml (MLE)<br>• Naleśniki z serem twarogowym i jabłkiem duszonym z cynamonem 4 szt. 360 g (GLU, JAJ, MLE)<br>• Twaróg półtłusty 100 g (MLE)<br>• Jabłko duszone z cynamonem 120 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, JAJ, MLE | **Zupa pomidorowa z ryżem \| Kotlety z dorsza z pieca \| Kasza gryczana gotowana \| Szpinak z czosnkiem \| Kompot**<br>• Zupa pomidorowa z ryżem gotowanym 350 ml (MLE)<br>• Kotlety z dorsza z pieca 220 g (RYB, GLU)<br>• Kasza gryczana gotowana 160 g<br>• Szpinak gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, RYB | **Kanapki z szynką wieprzową i serem żółtym \| Ogórek kiszony \| Jabłko \| Rzodkiewka \| Herbata**<br>• Chleb żytni razowy 90 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Szynka wieprzowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 70 g (MLE)<br>• Ogórek kiszony 80 g<br>• Jabłko 180 g<br>• Rzodkiewka 50 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2122 kcal | Białko 138.3 g | Tłuszcz 73.3 g | Węglowodany 207.1 g | Błonnik 27.9 g

## piątek 04.09.2026

### D01 – DIETA PODSTAWOWA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna \| Parówki z indyka z pieczywem \| Pomidor \| Herbata**<br>• Zupa mleczna 250 ml (MLE)<br>• Parówki z indyka 160 g (GLU, MLE, SOJ, DWU)<br>• Jajko gotowane 56 g (JAJ)<br>• Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, DWU | **Barszcz czerwony czysty \| Klopsy z indyka w sosie pomidorowym \| Kasza pęczak gotowana \| Sałatka z ogórka kiszonego \| Kompot**<br>• Barszcz czerwony czysty 350 ml (SEL)<br>• Klopsy z indyka w sosie pomidorowym 220 g (GLU, SEL)<br>• Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU)<br>• Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 80 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, SEL | **Kanapki z twarogiem, serem żółtym i dżemem nisko-słodzonym \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Twaróg półtłusty 100 g (MLE)<br>• Dżem truskawkowy nisko-słodzony 30 g<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Jabłko 150 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ |

Wartości odżywcze: Energia 2132 kcal | Białko 119.5 g | Tłuszcz 90.0 g | Węglowodany 204.7 g | Błonnik 25.0 g

### D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna \| Parówki z indyka z pieczywem \| Pomidor \| Herbata**<br>• Zupa mleczna 250 ml (MLE)<br>• Parówki z indyka 160 g (GLU, MLE, SOJ, DWU)<br>• Jajko gotowane 56 g (JAJ)<br>• Chleb pszenny 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Pomidor bez skóry 100 g<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, DWU | **Barszcz czerwony czysty \| Klopsy z indyka w sosie pomidorowym \| Ryż biały gotowany \| Sałatka z ogórka kiszonego \| Kompot**<br>• Barszcz czerwony czysty 350 ml (SEL)<br>• Klopsy z indyka w sosie pomidorowym 220 g (GLU, SEL)<br>• Ryż biały gotowany 180 g<br>• Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 80 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, SEL | **Kanapki z twarogiem, serem żółtym i dżemem nisko-słodzonym \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Twaróg półtłusty 100 g (MLE)<br>• Dżem truskawkowy nisko-słodzony 30 g<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Ogórek kiszony bez skóry 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ |

Wartości odżywcze: Energia 2025 kcal | Białko 112.3 g | Tłuszcz 82.8 g | Węglowodany 196.5 g | Błonnik 21.8 g

### D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna \| Parówki z indyka z pieczywem \| Pomidor \| Herbata**<br>• Zupa mleczna 250 ml (MLE)<br>• Parówki z indyka 160 g (GLU, MLE, SOJ, DWU)<br>• Jajko gotowane 56 g (JAJ)<br>• Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Pomidor 100 g<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, DWU | **Barszcz czerwony czysty \| Klopsy z indyka w sosie pomidorowym \| Kasza pęczak gotowana \| Sałatka z ogórka kiszonego \| Kompot**<br>• Barszcz czerwony czysty 350 ml (SEL)<br>• Klopsy z indyka w sosie pomidorowym 220 g (GLU, SEL)<br>• Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU)<br>• Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 80 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, SEL | **Kanapki z twarogiem, serem żółtym i dżemem nisko-słodzonym \| Jabłko \| Herbata**<br>• Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Twaróg półtłusty 100 g (MLE)<br>• Dżem truskawkowy nisko-słodzony 30 g<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Jabłko 150 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ |

Wartości odżywcze: Energia 2047 kcal | Białko 119.5 g | Tłuszcz 84.6 g | Węglowodany 180.1 g | Błonnik 27.0 g

## sobota 05.09.2026

### D01 – DIETA PODSTAWOWA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kakao naturalne \| Kanapki ze schabem i serkiem homogenizowanym**<br>• Kakao naturalne 200 ml (MLE)<br>• Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)<br>• Ogórek 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Barszcz biały z jajkiem \| Gulasz wołowy z warzywami \| Kasza pęczak gotowana \| Fasolka szparagowa \| Marchew gotowana \| Kompot**<br>• Barszcz biały z jajkiem 350 ml (GLU, MLE, JAJ)<br>• Gulasz wołowy z warzywami (marchew, cukinia) 200 g (SEL)<br>• Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU)<br>• Fasolka szparagowa gotowana 200 g<br>• Marchew gotowana 60 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SEL | **Bułka pszenna z polędwicą drobiową i serem żółtym \| Pomidor \| Herbata**<br>• Bułka pszenna 100 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2301 kcal | Białko 123.5 g | Tłuszcz 86.5 g | Węglowodany 252.6 g | Błonnik 26.6 g

### D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kakao naturalne \| Kanapki ze schabem i serkiem homogenizowanym**<br>• Kakao naturalne 200 ml (MLE)<br>• Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)<br>• Ogórek szklarniowy bez skóry 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Barszcz biały z jajkiem \| Gulasz wołowy z warzywami \| Ryż biały gotowany \| Fasolka szparagowa \| Marchew gotowana \| Kompot**<br>• Barszcz biały z jajkiem 350 ml (GLU, MLE, JAJ)<br>• Gulasz wołowy z warzywami (marchew, cukinia) 200 g (SEL)<br>• Ryż biały gotowany 180 g<br>• Fasolka szparagowa gotowana 200 g<br>• Marchew gotowana 60 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SEL | **Bułka pszenna z polędwicą drobiową i serem żółtym \| Pomidor \| Herbata**<br>• Bułka pszenna 100 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Pomidor bez skóry 100 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2186 kcal | Białko 116.1 g | Tłuszcz 79.6 g | Węglowodany 242.5 g | Błonnik 23.1 g

### D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kakao naturalne \| Kanapki ze schabem i serkiem homogenizowanym**<br>• Kakao naturalne 200 ml (MLE)<br>• Chleb żytni razowy 120 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 10 g<br>• Schab pieczony 60 g (SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)<br>• Ogórek 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Barszcz biały z jajkiem \| Gulasz wołowy z warzywami \| Kasza pęczak gotowana \| Fasolka szparagowa \| Marchew gotowana \| Kompot**<br>• Barszcz biały z jajkiem 350 ml (GLU, MLE, JAJ)<br>• Gulasz wołowy z warzywami (marchew, cukinia) 200 g (SEL)<br>• Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU)<br>• Fasolka szparagowa gotowana 200 g<br>• Marchew gotowana 60 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SEL | **Bułka pszenna z polędwicą drobiową i serem żółtym \| Pomidor \| Herbata**<br>• Bułka grahamka 100 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Polędwica drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Ser żółty 40 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2209 kcal | Białko 123.5 g | Tłuszcz 81.3 g | Węglowodany 222.3 g | Błonnik 28.7 g

## niedziela 06.09.2026

### D01 – DIETA PODSTAWOWA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kasza manna na mleku \| Kanapki z twarogiem i szynką z indyka \| Mix sałat**<br>• Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenny 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Ser twarogowy chudy 80 g (MLE)<br>• Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Mix sałat 75 g<br>• Oliwa z oliwek 5 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną \| Kurczak pieczony bez skóry \| Ziemniaki gotowane \| Brokuł z marchewką \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną gotowaną 350 ml (SEL)<br>• Kurczak pieczony bez skóry 180 g<br>• Ziemniaki gotowane 200 g<br>• Brokuł gotowany 150 g<br>• Marchew gotowana 60 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot wiśniowo-truskawkowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: SEL | **Kanapki z jajkiem, mozzarellą i serem żółtym \| Pomidor \| Ogórek kiszony \| Jabłko \| Herbata**<br>• Bułka pszenna 100 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Jajko gotowane 56 g (JAJ)<br>• Ser mozzarella 30 g (MLE)<br>• Ser żółty 30 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Ogórek kiszony 80 g<br>• Jabłko 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ |

Wartości odżywcze: Energia 2196 kcal | Białko 126.7 g | Tłuszcz 79.4 g | Węglowodany 249.8 g | Błonnik 26.1 g

### D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kasza manna na mleku \| Kanapki z twarogiem i szynką z indyka \| Mix sałat**<br>• Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb pszenny 90 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Ser twarogowy chudy 80 g (MLE)<br>• Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Mix sałat 75 g<br>• Oliwa z oliwek 5 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną \| Kurczak pieczony bez skóry \| Ziemniaki gotowane \| Brokuł z marchewką \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną gotowaną 350 ml (SEL)<br>• Kurczak pieczony bez skóry 180 g<br>• Ziemniaki gotowane 200 g<br>• Brokuł gotowany 150 g<br>• Marchew gotowana 60 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot wiśniowo-truskawkowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: SEL | **Kanapki z jajkiem, mozzarellą i serem żółtym \| Pomidor \| Ogórek kiszony \| Jabłko \| Herbata**<br>• Bułka pszenna 100 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Jajko gotowane 56 g (JAJ)<br>• Ser mozzarella 30 g (MLE)<br>• Ser żółty 30 g (MLE)<br>• Pomidor bez skóry 100 g<br>• Ogórek kiszony bez skóry 80 g<br>• Jabłko 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ |

Wartości odżywcze: Energia 2086 kcal | Białko 119.1 g | Tłuszcz 73.0 g | Węglowodany 239.8 g | Błonnik 22.7 g

### D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna z płatkami owsianymi \| Kanapki z twarogiem i szynką z indyka \| Mix sałat**<br>• Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Ser twarogowy chudy 80 g (MLE)<br>• Szynka z indyka 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Mix sałat 75 g<br>• Oliwa z oliwek 5 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną \| Kurczak pieczony bez skóry \| Kasza gryczana gotowana \| Brokuł z marchewką \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną gotowaną 350 ml (SEL)<br>• Kurczak pieczony bez skóry 180 g<br>• Kasza gryczana gotowana 160 g<br>• Brokuł gotowany 150 g<br>• Marchew gotowana 60 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot wiśniowo-truskawkowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: SEL | **Kanapki z jajkiem, mozzarellą i serem żółtym \| Pomidor \| Ogórek kiszony \| Jabłko \| Herbata**<br>• Bułka grahamka 100 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Jajko gotowane 56 g (JAJ)<br>• Ser mozzarella 30 g (MLE)<br>• Ser żółty 30 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Ogórek kiszony 80 g<br>• Jabłko 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ |

Wartości odżywcze: Energia 2108 kcal | Białko 126.7 g | Tłuszcz 74.6 g | Węglowodany 219.8 g | Błonnik 28.2 g

## poniedziałek 07.09.2026

### D01 – DIETA PODSTAWOWA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna z kaszą manną \| Kanapki z pastą z polędwicy drobiowej i twarożku**<br>• Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb graham 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Pasta z polędwicy drobiowej i twarożku z koperkiem 120 g (MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Ogórek 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ORZ, SEZ, DWU | **Zupa jarzynowa z makaronem \| Mintaj pieczony w ziołach \| Ryż brązowy gotowany \| Fasolka szparagowa \| Sałatka z kapusty pekińskiej \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa z makaronem gotowanym 350 ml (GLU, SEL)<br>• Mintaj pieczony w ziołach 240 g (RYB)<br>• Ryż brązowy gotowany 180 g<br>• Fasolka szparagowa gotowana 150 g<br>• Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, RYB, SEL | **Galaretka drobiowa z warzywami \| Chleb graham \| Serek wiejski \| Herbata**<br>• Galaretka drobiowa z warzywami 180 g<br>• Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Masło ekstra 10 g (MLE)<br>• Serek wiejski 100 g (MLE)<br>• Ser żółty 50 g (MLE)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Ogórek 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ |

Wartości odżywcze: Energia 2112 kcal | Białko 136.9 g | Tłuszcz 75.4 g | Węglowodany 216.9 g | Błonnik 31.2 g

### D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna z kaszą manną \| Kanapki z pastą z polędwicy drobiowej i twarożku**<br>• Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb graham 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Pasta z polędwicy drobiowej i twarożku z koperkiem 120 g (MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Ogórek szklarniowy bez skóry 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU | **Zupa jarzynowa z makaronem \| Mintaj pieczony w ziołach \| Ryż biały gotowany \| Fasolka szparagowa \| Marchew gotowana z natką \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa z makaronem gotowanym 350 ml (GLU, SEL)<br>• Mintaj pieczony w ziołach 240 g (RYB)<br>• Ryż biały gotowany 180 g<br>• Fasolka szparagowa gotowana 150 g<br>• Marchew gotowana z natką 120 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, RYB, SEL | **Galaretka drobiowa z warzywami \| Chleb graham \| Serek wiejski \| Herbata**<br>• Galaretka drobiowa z warzywami 180 g<br>• Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Masło ekstra 10 g (MLE)<br>• Serek wiejski 100 g (MLE)<br>• Ser żółty 50 g (MLE)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Ogórek szklarniowy bez skóry 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ |

Wartości odżywcze: Energia 2006 kcal | Białko 128.7 g | Tłuszcz 69.4 g | Węglowodany 208.2 g | Błonnik 27.1 g

### D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Zupa mleczna z płatkami owsianymi \| Kanapki z pastą z polędwicy drobiowej i twarożku**<br>• Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE)<br>• Chleb graham 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Oliwa z oliwek 10 g<br>• Pasta z polędwicy drobiowej i twarożku z koperkiem 120 g (MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Ogórek 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ORZ, SEZ, DWU | **Zupa jarzynowa z makaronem \| Mintaj pieczony w ziołach \| Ryż brązowy gotowany \| Fasolka szparagowa \| Sałatka z kapusty pekińskiej \| Kompot**<br>• Zupa jarzynowa z makaronem gotowanym 350 ml (GLU, SEL)<br>• Mintaj pieczony w ziołach 240 g (RYB)<br>• Ryż brązowy gotowany 180 g<br>• Fasolka szparagowa gotowana 150 g<br>• Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, RYB, SEL | **Galaretka drobiowa z warzywami \| Chleb graham \| Serek wiejski \| Herbata**<br>• Galaretka drobiowa z warzywami 180 g<br>• Chleb graham 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)<br>• Serek wiejski 100 g (MLE)<br>• Ser żółty 50 g (MLE)<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Ogórek 80 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, JAJ, SOJ, ORZ, SEZ |

Wartości odżywcze: Energia 2028 kcal | Białko 136.9 g | Tłuszcz 70.9 g | Węglowodany 190.9 g | Błonnik 33.7 g

## wtorek 08.09.2026

### D01 – DIETA PODSTAWOWA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kakao naturalne \| Kanapki z serkiem wiejskim i serem żółtym**<br>• Kakao naturalne 200 ml (MLE)<br>• Chleb razowy 120 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Serek wiejski 100 g (MLE)<br>• Ser żółty 30 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE | **Zupa brokułowa z zacierką \| Schab pieczony w ziołach \| Kasza pęczak gotowana \| Brokuł gotowany \| Kompot**<br>• Zupa brokułowa z zacierką 350 ml (GLU, MLE, SEL)<br>• Schab pieczony w ziołach 180 g (SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU)<br>• Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, DWU | **Bułka grahamka z szynką drobiową i serem Tartare \| Pomidor \| Herbata**<br>• Bułka grahamka 70 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Szynka drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Serek Tartare 60 g (MLE)<br>• Ser żółty 20 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Rzodkiewka 50 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2136 kcal | Białko 123.9 g | Tłuszcz 86.9 g | Węglowodany 210.5 g | Błonnik 28.5 g

### D02 – DIETA ŁATWOSTRAWNA

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kakao naturalne \| Kanapki z serkiem wiejskim i serem żółtym**<br>• Kakao naturalne 200 ml (MLE)<br>• Chleb pszenny 120 g (GLU)<br>• Masło ekstra 20 g (MLE)<br>• Serek wiejski 100 g (MLE)<br>• Ser żółty 30 g (MLE)<br>• Pomidor bez skóry 100 g<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE | **Zupa brokułowa z zacierką \| Schab pieczony w ziołach \| Ryż biały gotowany \| Brokuł gotowany \| Kompot**<br>• Zupa brokułowa z zacierką 350 ml (GLU, MLE, SEL)<br>• Schab pieczony w ziołach 180 g (SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Ryż biały gotowany 180 g<br>• Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, DWU | **Bułka grahamka z szynką drobiową i serem Tartare \| Pomidor \| Herbata**<br>• Bułka grahamka 70 g (GLU)<br>• Masło ekstra 15 g (MLE)<br>• Szynka drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Serek Tartare 60 g (MLE)<br>• Ser żółty 20 g (MLE)<br>• Pomidor bez skóry 100 g<br>• Sałata masłowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2029 kcal | Białko 116.5 g | Tłuszcz 79.9 g | Węglowodany 202.1 g | Błonnik 24.8 g

### D03 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|
| **Kakao naturalne \| Kanapki z serkiem wiejskim i serem żółtym**<br>• Kakao naturalne 200 ml (MLE)<br>• Chleb razowy 120 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 10 g<br>• Serek wiejski 100 g (MLE)<br>• Ser żółty 30 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Sałata lodowa 30 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE | **Zupa brokułowa z zacierką \| Schab pieczony w ziołach \| Kasza pęczak gotowana \| Brokuł gotowany \| Kompot**<br>• Zupa brokułowa z zacierką 350 ml (GLU, MLE, SEL)<br>• Schab pieczony w ziołach 180 g (SOJ, SEL, GOR, DWU)<br>• Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU)<br>• Brokuł gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>• Olej rzepakowy 10 g<br>• Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR, DWU | **Bułka grahamka z szynką drobiową i serem Tartare \| Pomidor \| Herbata**<br>• Bułka grahamka 70 g (GLU)<br>• Oliwa z oliwek 8 g<br>• Szynka drobiowa 60 g (SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU)<br>• Serek Tartare 60 g (MLE)<br>• Ser żółty 20 g (MLE)<br>• Pomidor 100 g<br>• Rzodkiewka 50 g<br>• Herbata czarna b/c 250 ml<br>Alergeny w posiłku: GLU, MLE, SOJ, SEL, GOR, DWU |

Wartości odżywcze: Energia 2051 kcal | Białko 123.9 g | Tłuszcz 81.7 g | Węglowodany 185.2 g | Błonnik 30.8 g