

# Jadłospis dieta podstawowa

30.07.-08.08.2026r.

30.07.2026r. Czwartek

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indyka 15 g<br>Pasta z gotowanego buraka 100 g (burak, ciecierzycy, olej rzepakowy, czosnek)<br>Sałata 10 g<br>Mix warzyw 50g<br>Bananowy ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE</b> ) (mleko 2%, ryż biały, banan, truskawki)<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml ( <b>SEL</b> ) (bulion drobiowy, pomidory krojone, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, cebula)<br>Smażony kotlety z piersi kurczaka 100 g ( <b>JAJ</b> ), ( <b>GLU PSZ</b> ) (filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy)<br>Ziemniaki z koperkiem 210 g<br>Surówka z kalarepy 120 g (kalarepa, jabłko, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki)<br>Kompot bez cukru 250ml | Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indyka 30g<br>Serek wiejski naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mix warzyw 50g<br>Gruszka 130 g<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml |
| <b>SUMA:</b> 2163.9 kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 61.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.5g, Węglowodany ogółem: 313.5g, w tym cukry proste: 64.5g, Błonnik pokarmowy 35.9g, Sól: 3,5g                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

31.07.2026r. Piątek

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indyka 30 g<br>Ser żółty 15g<br>Frittata z papryką i cukinią 120 g ( <b>JAJ</b> ) (jajko, cukinia, papryka, olej rzepakowy, oregano)<br>Sałata 10 g<br>Mix warzyw 50g<br>Czekoladowa jaglanka 250 g ( <b>MLE</b> ) (kasza jaglana, maliny, kakao, mleko 2% tł.)<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml | Zupa koperkowa 250 ml ( <b>SEL</b> ), ( <b>MLE</b> ) (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, koper)<br>Kartacze z kaszą gryczana i serem 300g ( <b>MLE</b> ) (ziemniaki, ser twarogowy półtłusty, kasza gryczana, cebula, olej rzepakowy)<br>Surówka z kapusty kiszanej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko olej rzepakowy, natka pietruszki)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 80 g (soczewica czerwona, suszone pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, bazylia)<br>Szynka z indyka 15 g<br>Serek naturalny do smarowania 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Mix warzyw 50g<br>Pomarańcza 200 g<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml |
| <b>SUMA:</b> 2188kcal, Białko: 93g, Tłuszcz: 66.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.3g, Węglowodany ogółem: 326.5g, w tym cukry proste: 48g, Błonnik pokarmowy 46.8g, Sól: 4g                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**01.08.2026r. Sobota**

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna 120 g ( <b>JAJ</b> ), ( <b>MLE</b> )<br>(jajko, papryka, ogórek, jogurt naturalny, szczypiorek)<br>Szynka z indyka 30 g<br>Sałata 5 g<br>Mix warzyw 50g<br>Koktajl owsiano-malinowy 250 ml ( <b>MLE</b> ), ( <b>GLU OW</b> )<br>(kefir, maliny mrożone, płatki owsiane)<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml | Zupa jarzynowa 250 ml ( <b>SEL</b> ), ( <b>MLE</b> )<br>(bulion drobiowy, ziemniaki, warzywa mieszane, marchew, seler, pietruszka, jogurt naturalny)<br>Schab zapiekany z warzywami 150 g<br>(schab wieprzowy, passata pomidorowa, cukinia, pieczarki, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy)<br>Ryż basmati 70 g<br>Surówka z buraków 120 g<br>(buraki, cebula, olej rzepakowy)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z papryką 120 g ( <b>MLE</b> )<br>(twaróg półtłusty, papryka, jogurt naturalny, szczypiorek)<br>Szynka z indyka 30 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml |
| <b>SUMA:</b> 2002kcal, Białko: 102.6g, Tłuszcz: 57g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.5g, Węglowodany ogółem: 288g, w tym cukry proste: 58.1g, Błonnik pokarmowy 40.3g, Sól: 3,7g                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**02.08.2026r. Niedziela**

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indyka 30 g<br>Pasta twarogowa 120 g ( <b>MLE</b> )<br>(twaróg półtłusty, ogórek, jogurt naturalny)<br>Sałata 10 g<br>Mix warzyw 50g<br>Pudding jaglany z musem jabłkowym 250 g<br>(jabłko, banan, kasza jaglana, płatki migdałów, cynamon)<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem 250 ml ( <b>SEL</b> ), ( <b>GLU PSZ</b> )<br>(bulion drobiowy, makaron, marchew, seler, pietruszka)<br>Faszerowana papryka 220 g<br>(papryka, mielony fileć z indyka, passata pomidorowa, ryż biały, pieczarki, cebula)<br>Kasza jęczmienna pęczak 70 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>MLE</b> ), ( <b>SEL</b> )<br>(seler, jabłko, jogurt naturalny, cytryna)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU ŻYT</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indyka 15 g<br>Hummus klasyczny 40 g<br>Ser gouda 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 20 g<br>Mix warzyw 50g<br>Herbata czarna bez cukru 250 ml |
| <b>SUMA:</b> 2094.7kcal, Białko: 93.5g, Tłuszcz: 55.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.2g, Węglowodany ogółem: 325.4g, w tym cukry proste: 50.3g, Błonnik pokarmowy 41.9g, Sól: 3,4g                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### 03.08.2026r. Poniedziałek

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Szynka z indyka 30g<br>Gotowana fasolka śniadaniowa 130g<br>(passata pomidorowa, fasola biała,<br>natka pietruszki, cebula, olej<br>rzepakowy, czosnek)<br>Sałata 10g<br>Mix warzyw 50g<br>Czekoladowa owsianka z malinami<br>250g <b>(GLU OW, MLE)</b><br>(mleko spożywcze 2%, płatki owsiane,<br>maliny, czekolada gorzka, kakao)<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>250ml | Zupa szczawiowa 250ml <b>(MLE),<br/>(SEL)</b><br>(bulion drobiowy, szczaw,<br>ziemniaki, śmietana 18%,)<br>Leczo z duszonym kurczakiem<br>250g<br>(pomidory z puszki, mięso z piersi<br>kurczaka, cukinia, papryka<br>czerwona, bakłażan, cebula, natka<br>pietruszki, olej rzepakowy,<br>czosnek)<br>Kasza jęczmienna, pęczak 70g<br><b>(GLU JĘCZ)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej 160g<br>(kapusta pekińska, cebula,<br>marchew, olej rzepakowy, natka<br>pietruszki)<br>Kompot z owoców 250ml | Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Szynka z indyka 30g<br>Ser żółty 15g <b>(MLE)</b><br>Twarożek ze szczypiorkiem 100g<br><b>(MLE)</b><br>(ser twarogowy półtłusty, jogurt<br>naturalny, szczypiorek)<br>Sałata 10g<br>Mix warzyw 50g<br>Gruszka 130g<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>250ml |
| <b>SUMA:</b> 2132.4kcal, Białko: 103.5g, Tłuszcz: 65.8g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.8g, Węglowodany ogółem: 304.4g, w tym cukry proste: 55.5g, Błonnik pokarmowy 47.5g, Sól: 4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 04.08.2026r. Wtorek

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Szynka z indyka 30g<br>Hummus klasyczny 60g <b>(SEZ)</b><br>Ser żółty 15g <b>(MLE)</b><br>Sałata 10g<br>Mix warzyw 50g<br>Budyń na mleku z borówkami 250g<br><b>(MLE)</b><br>(mleko spożywcze 2%, borówki<br>amerykańskie, kasza manna)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250<br>ml | Zupa krupnik 250ml <b>(GLU JĘCZ),<br/>(SEL)</b><br>(bulion drobiowy, seler, ziemniaki,<br>por, marchew, kasza jęczmienna<br>perłowa, natka pietruszki,)<br>Smażony kotlet z piersi indyka<br>100g <b>(GLU PSZ), (JAJ)</b><br>Ziemniaki gotowane z koperkiem<br>210g<br>Surówka z gotowanych buraków<br>130g<br>(buraki, cebula, olej rzepakowy)<br>Kompot owocowy 250ml | Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masło ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Pasta jajeczna 130g <b>(MLE)</b><br>(jajko, ogórek zielony, jogurt<br>naturalny, rzodkiewka, szczypiorek)<br>Szynka z indyka 30g<br>Sałata 10g<br>Mix warzyw 50g<br>Jabłko 150g<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>250 ml |

**SUMA:** 2114.2kcal, Białko: 96.6g, Tłuszcz: 63.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.4g, Węglowodany ogółem: 309g, w tym cukry proste: 54.1g, Błonnik pokarmowy: 43.7g, Sól: 4,7g

05.08.2026r. Środa

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masto ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Pomidorowy twarożek 100g <b>(MLE)</b><br>(Ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, suszone pomidory)<br>Szynka z indyka 30g<br>Sałata 10g<br>Mix warzyw 50g<br>Kasza manna z truskawkami 250g <b>(GLU PSZ), (MLE)</b><br>(mleko spożywcze 2% tł., kasza manna, truskawki, banan)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml | Zupa brokułowa 250ml <b>(SEL)</b><br>(bulion warzywny, ziemniaki, brokuł, śmietana 18% tł.)<br>Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem 250g <b>(GLU PSZ), (MLE), (JAJ)</b><br>(mleko spożywcze 2% tł., szpinak mrożony, jajko, mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, ser mozzarella, czosnek, olej rzepakowy)<br>Mizeria 125g <b>(MLE)</b><br>(ogórek, cebula, jogurt naturalny)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masto ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Szynka z indyka 15g<br>Ser żółty 15g <b>(MLE)</b><br>Kurczak w galarecie 65g<br>(mięso z piersi kurczaka, bulion drobiowy, marchew, groszek zielony, żelatyna, natka pietruszki)<br>Sałata 10g<br>Mix warzyw 50g<br>Winogrona 100g<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml |
| <b>SUMA:</b> 2023.2kcal, Białko: 100.2g, Tłuszcz: 57.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.8g, Węglowodany ogółem: 292.7g, w tym cukry proste: 62.8g, Błonnik pokarmowy 34.1g, Sól: 4g                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

06.08.2026r. Czwartek

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masto ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Ser żółty 15g <b>(MLE)</b><br>Szynka z indyka 15g<br>Hummus klasyczny 30g<br>Sałata 10g<br>Mix warzyw 50g<br>Kefir z jabłkiem i cynamonem 250g <b>(MLE)</b><br>(kefir, jabłko, cynamon)<br>Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml | Barszcz ukraiński 250ml <b>(SEL)</b><br>(bulion drobiowy, burak, ziemniaki, fasola biała, pietruszka korzeń, marchew)<br>Schab duszony 100g<br>Kasza gryczana 65g<br>Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150g<br>(kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, olej rzepakowy)<br>Kompot owocowy 250ml | Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masto ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Szynka z indyka 30g<br>Serek kremowy do smarowania 25g <b>(MLE)</b><br>Chrupiąca sałatka z pieczoną ciecierzycą 150g<br>(sałata rzymska, ciecierzycza, pomidor, papryka czerwona, olej rzepakowy)<br>Mix warzyw |

|                                                                                                                                                                                     |  |                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|
| Banan 120g                                                                                                                                                                          |  | Herbata czarna, napar bez cukru<br>250ml |
| <b>SUMA:</b> 2064.4kcal, Białko: 91.9g, Tłuszcz: 66.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.3g, Węglowodany ogółem: 295.2g, w tym cukry proste: 70.1g, Błonnik pokarmowy 47.8g, Sól: 4,4g |  |                                          |

07.08.2026r. Piątek

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masto ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Szynka z indyka 30g<br>Pieczona frittata ze szpinakiem 150g <b>(JAJ), (MLE)</b><br>(jajka, szpinak, cebula, ser mozzarella, czosnek)<br>Sałata 10g<br>Mix warzyw 50g<br>Pudding jaglany z gruszką 250g <b>(MLE), (ORZ)</b> ,<br>(mleko spożywcze 2% tł., kasza jaglana, gruszka, banan, migdały w płatkach, cynamon)<br>Herbata czarna, bez cukru 250ml<br>Mandarynki 130g | Zupa Minestrone 250ml <b>(SEL)</b><br>(bulion drobiowy, cukinia, pomidor, papryka czerwona, bakłażan, fasola szparagowa, cebula, seler, olej rzepakowy)<br>Pulpety rybne w sosie koperkowym 150g <b>(RYB)</b><br>Ziemniaki gotowane 210g<br>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem 130g<br>(kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy)<br>Kompot owocowy 250ml | Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masto ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Szynka z indyka 15g<br>Ser żółty 15g <b>(MLE)</b><br>Smalec z fasoli i jabłka 100g<br>(fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy)<br>Sałata 10g<br>Mix warzyw 50g<br>Herbata bez cukru 250ml |
| <b>SUMA:</b> 2090.4kcal, Białko: 102.2g, Tłuszcz: 68.2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.3g, Węglowodany ogółem: 289.9g, w tym cukry proste: 72.1g, Błonnik pokarmowy 47.4g, Sól: 4.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

08.08.2026r. Sobota

| Śniadanie                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masto ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Szynka z indyka 30g<br>Ser żółty 15g <b>(MLE)</b><br>Serek naturalny do smarowania 25g <b>(MLE)</b> | Zupa ogórkowa 250ml <b>(SEL)</b><br>(bulion drobiowy, ziemniaki, ogórki kwaszone, pietruszka korzeń, marchew, seler, śmietana 18% tł.)<br>Roladki z kurczaka z brokułem i mozzarellą 150g <b>(MLE)</b> | Chleb żytni razowy 60g <b>(GLU ŻYT)</b><br>Chleb pszenny 30g <b>(GLU PSZ)</b><br>Masto ekstra 5g <b>(MLE)</b><br>Szynka z indyka 30g<br>Jajko na twardo 50g <b>(JAJ)</b><br>(jajko, majonez, szczypiorek)<br>Sałata 10g |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>Salatka z tuńczykiem i ryżem 100g<br/><b>(RYB)</b><br/>(tuńczyk w sosie własnym, ryż biały, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, olej rzepakowy)<br/>Sałata 10g<br/>Mix warzyw 50g<br/>Kisiel domowy 250g<br/>Herbata czarna bez cukru 250ml<br/>Pomarańcza 200g</p> | <p>(mięso z piersi kurczaka, brokuł, ser mozzarella, olej rzepakowy, śmietana 18% tł., natka pietruszki, czosnek)<br/>Sos czosnkowy 30g <b>(MLE)</b><br/>Kasza jęczmienna, perłowa 70g <b>(GLU JĘCZ)</b><br/>Surówka z selera i jabłka z rodzynekami 150g <b>(SEL)</b><br/>(seler korzeniowy, jabłko, jogurt naturalny, rodzyнки)<br/>Kompot owocowy 250ml</p> | <p>Mix warzyw 50g<br/>Herbata bez cukru 250ml</p> |
| <p><b>SUMA:</b> 2062.9kcal, Białko: 101.1g, Tłuszcz: 58.7g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,1g, Węglowodany ogółem: 302.5g, w tym cukry proste: 46,2g, Błonnik pokarmowy 41.7g, Sól: 5g</p>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |

#### OZNACZENIA ALERGENÓW:

- Zboża zawierające gluten oraz produkty pochodne.  
**(GLUT PSZ)** – gluten pszenny  
**(GLUT ŻYT)** – gluten żytni  
**(GLUT JĘCZ)** – gluten jęczmienny  
**(GLUT OW)** – gluten owsiany
- Skorupiaki oraz produkty pochodne. **(SKOR)**
- Jaja **(JAJ)**
- Ryby **(RYB)**
- Orzeszki ziemne oraz produkty pochodne. **(OZI)**
- Soja **(SOJ)**
- Mleko oraz produkty mleczne. **(MLE)**
- Orzechy **(ORZ)**
- Seler **(SEL)**
- Gorczyca **(GOR)**
- Nasiona sezamu **(SEZ)**
- Dwutlenek siarki i siarczyny **(SIAR)**
- Łubin **(ŁUB)**
- Mięczaki oraz produkty pochodne. **(MIĘCZ)**