

| 10           | Dzień 1 ŚRODA 17.12. 2025                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      | Dzień 2 CZWARTEK 18.12.2025                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| diety        | Podstawowa                                                                                                                                                                                                           | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                 | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                    | Podstawowa                                                                                                                                                                                                          | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                              | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                   |
| Śniadanie    | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( GLU, ŻYT )<br>Masło 10g (MLE)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g ( JAJ, SOJ,MLE,GOR)<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU, ŻYT )<br>Masło 10g (MLE )<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g ( JAJ, SOJ,MLE,GOR)<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT )<br>Masło 10g ( MLE )<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g( JAJ, SOJ,MLE,GOR)<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek fromage 80g(MLE)<br>Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek fromage 80g(MLE)<br>Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek fromage 80g(MLE)<br>Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g |
| Obiad        | Żurek z ziemniakami 300 ml ( GLU, JAJ, SOJ, GOR, SEL )<br>Gulasz drobiowy z warzywami 300g ( GLU, SOJ )<br>Ryż 100g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                          | Zupa selerowa 300 ml (SEL, MLE, GOR )<br>Gulasz drobiowy z warzywami 300g ( GLU, SOJ )<br>Ryż 100g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                    | Żurek z ziemniakami 300 ml ( GLU, JAJ, SOJ, GOR, SEL )<br>Gulasz drobiowy z warzywami 300g ( GLU, SOJ )<br>Kasza gryczana 100g<br>Kompot owocowy 250ml                                               | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( SEL, GOR )<br><br>Spaghetti bolognese 450g ( GLU, SEL, GOR, SOJ )<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                      | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml( SEL, GOR )<br><br>Spaghetti bolognese 450g( GLU, SEL, GOR, SOJ )<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                               | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml( SEL, GOR )<br><br>Spaghetti bolognese 450g( GLU, SEL, GOR, SOJ )<br>Kompot owocowy 250ml                                                                        |
| Podwieczorek | Serek homogenizowany naturalny 150ml ( MLE )                                                                                                                                                                         | Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE )                                                                                                                                                                                                                   | Serek homogenizowany naturalny 150ml (MLE )                                                                                                                                                          | Brzoskwinia 150g<br>Herbatniki 30g                                                                                                                                                                                  | Brzoskwinia 150g<br>Herbatniki 30g                                                                                                                                                                                                         | Brzoskwinia 150g<br>Herbatniki 30g                                                                                                                                                                  |
| Kolacja      | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( GLU, ZYT )<br>Masło 10g ( MLE )<br>Szynka drobiowa 60g ( SOJ, MLE, GLUT)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                      | Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU, ZYT )<br>Masło 10g (MLE )<br>Szynka drobiowa 60g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                         | Chleb razowy 90 g ( GLU, ŻYT )<br>Masło 10g (MLE )<br>Szynka drobiowa 60g( SOJ, GOR, MLE )<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g            | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g<br>Masło 10g (MLE)<br>Paszтет drobiowy 100g(GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g            | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g (MLE)<br>Paszтет drobiowy 100g(GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser żółty 30g (MLE)<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g             |

|              | Dzień 3 PIĄTEK 19.12.2025                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                            | Dzień 4 SOBOTA 20.12.2025                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| diety        | Podstawowa                                                                                                                                                                                                 | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                  | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                          | Podstawowa                                                                                                                                                                                    | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                             |
| Śniadanie    | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Frankfurterki 70g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser żółty 20g(MLE)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( GLU, MLE )          | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g<br>Masło 10g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Ser żółty 20g(MLE)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )                           | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Frankfurterki 70g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser żółty 20g(MLE)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )           | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta serowo-warzywna 100g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                         | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta serowo-warzywna 100g(MLE)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                         | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta serowo-warzywna 100g(MLE)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                          |
| Obiad        | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR)<br><br>Filet z kurczaka 150g<br>Ziemniaki 250g<br>Brokuły w śmietanie 100g (MLE)<br>Kompot owocowy 250ml                                                           | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR)<br>Filet z kurczaka 150g<br>Ziemniaki 250g<br>Brokuły w śmietanie 100g (MLE)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                   | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR)<br>Filet z kurczaka 150g<br>Ziemniaki 250g<br>Brokuły w śmietanie 100g (MLE)<br>Kompot owocowy 250ml                                               | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL, GOR,MLE)<br><br>Kotlet schabowy 150g (JAJ, GLU, )<br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki 100g<br>Kompot owocowy 250ml                                             | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL, GOR,MLE)<br><br>Schab w sosie chrzanowym (MLE, GLU ) 150g<br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki 100g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                       | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SEL,GOR,MLE)<br><br>Schab w sosie chrzanowym 150g (MLE,GLU)<br>Ziemniaki 250g<br>Buraczki 100g<br>Kompot owocowy 250ml                        |
| Podwieczorek | Sok pomidorowy 300ml                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy 300ml                                                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 300ml                                                                                                                                                                       | Banan 200g                                                                                                                                                                                    | Banan 200g                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 150g                                                                                                                                                                   |
| Kolacja      | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajko gotowane 1 sztuka (JAJ)<br>Kiełbasa drobiowa 30g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajko gotowane 1 sztuka (JAJ)<br>Kiełbasa drobiowa 30g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajko gotowane 1 sztuka (JAJ)<br>Kiełbasa drobiowa 30g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g (MLE)<br>Szynka z indyka 60g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Sałatka ze świeżych warzyw 100g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Szynka z indyka 60g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Sałatka ze świeżych warzyw 100g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g (MLE)<br>Szynka z indyka 60g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Sałatka ze świeżych warzyw 100g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g |

|              | Dzień 5 NIEDZIELA 21.12.2025                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           | Dzień 6 PONIEDZIAŁEK 22.12.2025                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| diety        | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                         | Podstawowa                                                                                                                                                                               | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                               | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                          |
| Śniadanie    | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta drobiowo-warzywna 100g<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                          | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta drobiowo-warzywna 100g<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                          | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta drobiowo-warzywna 100g<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek wiejski 100g (MLE)<br>Dżem 10g<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE                     | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek wiejski 100g (MLE)<br>Dżem 10g<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )                   | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek wiejski 100g (MLE)<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )                   |
| Obiad        | Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR)<br><br>Dorsz panierowany 150g (JAJ, GLU,GOR,SEL) Ziemniaki 250g<br>Surówka z kapusty kiszanej 100g<br>Kompot owocowy 250ml                                             | Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml(GLU, SEL, GOR)<br><br>Dorsz pieczony z warzywami 250g ( SEL, GOR )<br>Ziemniaki 250g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                              | Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml(GLU, SEL, GOR)<br><br>Dorsz pieczony z warzywami 250g (SEL, GOR)<br>Ziemniaki 250g<br>Kompot owocowy 250ml                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, GOR)<br><br>Gulasz wieprzowy 150g (MLE, GLU, GOR, SEL )<br>Kasza jęczmienna 100g(GLU) surówka z selera 100g<br><br>Kompot owocowy 250ml       | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, GOR)<br><br>Gulasz wieprzowy 150g (MLE, GLU, GOR, SEL )<br>Kasza jęczmienna 100g(GLU) surówka z selera 100g<br><br>Kompot owocowy 250ml                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, GOR)<br><br>Gulasz wieprzowy 150g(MLE, GLU, GOR, SEL )<br>Kasza gryczana 100g surówka z selera 100g<br><br>Kompot owocowy 250ml |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 150ml (MLE)                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150ml (MLE)                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150ml (MLE)                                                                                                                                                                              | Mus owocowy bez cukru 100ml                                                                                                                                                              | Mus owocowy bez cukru 100ml                                                                                                                                                                                                 | Mus owocowy bez cukru 100ml                                                                                                                                                |
| Kolacja      | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser biały półtłusty 50g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser biały półtłusty 50g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser biały półtłusty 50g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Kiełbasa drobiowa 60g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Kiełbasa drobiowa 60g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Kiełbasa drobiowa 60g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Pomidor 50g<br>Ogórek 50g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g   |

|              | Dzień 7 WTOREK 23.12.2025                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                   | Dzień 8 ŚRODA 24.12.2025                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| diety        | Podstawowa                                                                                                                                                                                       | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                       | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                 | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                         | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                         | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie    | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ,GOR)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE,GOR)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (JAJ, GOR)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta serowo-warzywna 100g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                             | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta serowo-warzywna 100g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                              | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Pasta serowo-warzywna 100g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g                                                              |
| Obiad        | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLE)<br><br>Udko pieczone 150g (GOR)<br>Ziemniaki 250g<br>Sałata ze śmietaną 100g (MLE,)<br>Kompot owocowy 250ml                                              | Rosół z lanym ciastem 300ml(MLE, GLUT, JAJ)<br><br>Udko gotowane 150g (GOR)<br>Ziemniaki 250g<br>Sałata ze śmietaną 100g (MLE)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                              | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml(MLE)<br><br>Udko pieczone 150g (GOR)<br>Ziemniaki 250g<br>Sałata ze śmietaną 100g (MLE)<br>Kompot owocowy 250ml                                 | Barszcz czerwony z makaronem 300ml (MLE, GLU, GOR)<br><br>Dorsz panierowany 150g (JAJ, GLU,GOR,SEL)<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z kapusty kiszonej 100g<br>Kompot owocowy 250ml                                                   | Barszcz czerwony z makaronem 300ml (MLE, GLU, GOR)<br><br>Dorsz pieczony w sosie jarzynowym 250g ( SEL, GOR )<br>Ziemniaki 250g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                               | Barszcz czerwony z makaronem 300ml (MLE, GLU, GOR)<br><br>Dorsz pieczony w sosie jarzynowym 250g ( SEL, GOR )<br>Ziemniaki 250g<br>Kompot owocowy 250ml                                                            |
| Podwieczorek | Gruszka 150g                                                                                                                                                                                     | Gruszka 150g                                                                                                                                                                                                                        | Gruszka 150g                                                                                                                                                                      | Sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                                                                  | Sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok owocowy 300ml                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja      | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g  | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Szynka wieprzowa wędzona 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek topiony 100G<br>Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Sałatka ze świeżych warzyw 100g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek topiony 100g<br>Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Sałatka ze świeżych warzyw 100g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Serek topiony 100g<br>Kiełbasa krakowska sucha 30g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Sałatka ze świeżych warzyw 100g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g |

|              | Dzień 9 CZWARTEK 25.12.2025                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          | Dzień 10 PIĄTEK 26.12.2025                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| diety        | Podstawowa                                                                                                                                                                                             | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                               | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                        | Podstawowa                                                                                                                                                                                        | Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                 |
| Śniadanie    | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajecznica 100g<br>Papryka 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )                                                      | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajecznica 100g<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )                                                        | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Jajecznica 100g<br>Papryka 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE )                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Frankfurterki 70g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser żółty 20g(MLE)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( GLU, MLE ) | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Parówki drobiowe 70g( SOJ,MLE, GLUT)<br>Ser żółty 20g(MLE)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml( GLU, MLE ) | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Frankfurterki 70g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser żółty 20g(MLE)<br>Pomidor 80g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( GLU, MLE ) |
| Obiad        | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR)<br><br>Schab gotowany z marchewką w sosie własnym 250g ( MLE, GLU , GOR )<br>Kopytka 250g ( JAJ, GLU )<br>Buraki 100g                                          | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR)<br><br>Schab gotowany z marchewką w sosie własnym 250g ( MLE, GLU , GOR )<br>Kopytka 250g ( JAJ, GLU )<br>Buraki 100g                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, GOR)<br><br>Schab gotowany z marchewką w sosie własnym 250g ( MLE, GLU , GOR )<br>Kopytka 250g ( JAJ, GLU )<br>Buraki 100g                            | Rosół z lanym ciastem 300ml(MLE, GLUT, JAJ)<br><br>Udko pieczone 150g (GOR)<br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka z groszkiem 100g (MLE, GLU)<br>Kompot owocowy 250ml                                    | Rosół z lanym ciastem 300ml(MLE, GLUT, JAJ)<br><br>Udko gotowane 150g (GOR)<br>Ziemniaki 250g<br>Marchewka z groszkiem 100g (MLE, GLU)<br>Kompot owocowy 250ml                                                                  | Rosół z lanym ciastem 300ml(MLE, GLUT, JAJ)<br><br>Udko pieczone 150g (GOR)<br>Ziemniaki 250g<br>Surówka z marchewki 100g<br>Kompot owocowy 250ml                                 |
| Podwieczorek | Sok pomidorowy 300ml                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy 300ml                                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 300ml                                                                                                                                                                     | Mus owocowy bez cukru 100ml                                                                                                                                                                       | Mus owocowy bez cukru 100ml                                                                                                                                                                                                     | Mus owocowy bez cukru 100ml                                                                                                                                                       |
| Kolacja      | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser żółty 20g<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser żółty 20g<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Kiełbasa krakowska sucha 60g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ser żółty 20g<br>Ogórek 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g          | Bułka pszenna długa krojona 40 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g     | Chleb razowy 90 g(GLU, ŻYT )<br>Masło 10g(MLE)<br>Paszтет drobiowy 100g (GLUT, SOJ, GOR, SEL )<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g          |