**Matopat**

| Posiłek | Poniedziałek<br>21.09.2026 | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ **trzustkowa** |
| Śniadanie | Pieczywo razowe- pszenno- żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g<br>Pomidor 80g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g<br>Pomidor (bez skóry) 80g<br>Herbata | Pieczywo razowe pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (MLE)<br>Wędlina wieprzowa 50g (**SOJ**)<br>Twaróg w plastrach 30 g (**MLE**)<br>Pomidor 80g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15 g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Twaróg w plastrach 30 g (**MLE**)<br>Pomidor (bez skóry) 80g<br>Herbata |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt naturalny 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) |
| Obiad | Krupnik (**GLU,SEL**) 350 ml<br>Makaron z sosem ala bolognese z zieloną soczewicą (**GLU,SEL**) 350 g<br>Woda | Krupnik (**GLU,SEL**) 350 ml<br>Makaron z sosem ala bolognese z zieloną soczewicą (**GLU,SEL**) 350 g<br>Woda | Krupnik (**GLU,SEL**) 350 ml<br>Makaron z sosem ala bolognese z zieloną soczewicą (**GLU,SEL**) 350 g<br>Woda | Krupnik (**GLU,SEL**) 350 ml<br>Makaron z sosem ala bolognese z zieloną soczewicą (**GLU,SEL**) 350 g<br>Woda |
| Podwieczorek | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 50 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 60 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU,ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 60 g (**SOJ**)<br>Wędlina drobiowa 20 g (**SOJ**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 60 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2288 kcal<br>Białko: 92,4 g<br>Tłuszcz: 46,5 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 14,2 g<br>Węglowodany: 387,2 g<br>W tym cukry: 51,4 g<br>Sól: 5,7 g<br>Błonnik: 26,65 g | Energia: 2258 kcal<br>Białko: 91,3 g<br>Tłuszcz: 45,6 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 14,1 g<br>Węglowodany: 386,9 g<br>W tym cukry: 51,6 g<br>Sól: 6,7 g<br>Błonnik: 31,4 g | Energia: 2016 kcal<br>Białko: 98,9 g<br>Tłuszcz: 46,8 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 16,7 g<br>Węglowodany: 307,8 g<br>W tym cukry: 50,6 g<br>Sól: 4,4 g<br>Błonnik: 39,3 g | Energia: 2258 kcal<br>Białko: 91,3 g<br>Tłuszcz: 45,6 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 14,1 g<br>Węglowodany: 386,9 g<br>W tym cukry: 51,6 g<br>Sól: 6,7 g<br>Błonnik: 31,4 g |

**Matopat**

| Posiłek | Wtorek | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 22.09.2026 | | | |
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem Tłuszczu/ **trzustkowa** |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Twarożek z koperkiem 50g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 30 g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Twarożek z koperkiem 50g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 30 g (**SOJ)**<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Twarożek z koperkiem 50g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 30 g (**SOJ)**<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Twarożek z koperkiem 50g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 30g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| II śniadanie | Płatki jaglane na mleku (**MLE**) 200ml | Płatki jaglane na mleku (**MLE**) 200ml | Płatki jaglane na mleku (**MLE**) 200ml | Płatki jaglane na mleku (**MLE**) 200ml |
| Obiad | Rosół z makaronem (**GLU,SEL**) 350 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet siekany drobiowy z papryką pieczony (**GLU,JAJ**) 100g<br>Surówka wiosenna 100 g<br>Sos o smaku śmietankowym (**GLU,MLE,SEL**) 50 ml<br>Woda | Rosół z makaronem (**GLU,SEL**) 350 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet siekany drobiowy z papryką pieczony (**GLU,JAJ)** 100g<br>Brokuł gotowany 100 g<br>Sos o smaku śmietankowym (**GLU,MLE,SEL**) 50 ml<br>Woda | Rosół z makaronem (**GLU,SEL**) 350 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet siekany drobiowy z papryką pieczony (**GLU,JAJ**) 100g<br>Surówka wiosenna 100 g<br>Sos o smaku śmietankowym (**GLU,MLE,SEL**) 50 ml<br>Woda | Rosół z makaronem (**GLU,SEL**) 350 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet siekany drobiowy z papryką pieczony (**GLU,JAJ**) 100g<br>Brokuł gotowany 100 g<br>Sos o smaku śmietankowym (**GLU,MLE,SEL**) 50 ml<br>Woda |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt.(**MLE**) | Jogurt naturalny 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Ser żółty 30 g (**MLE**)<br>Pasta z wątróbki 50 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z wątróbki 80 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z wątróbki 80 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z wątróbki 80 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2265 kcal<br>Białko: 107,5 g<br>Tłuszcz: 71,4 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 25,1 g<br>Węglowodany: 305,8 g<br>W tym cukry: 51,3 g<br>Sól: 8 g<br>Błonnik: 30,3 g | Energia: 2139 kcal<br>Białko: 101,3 g<br>Tłuszcz: 66,5 g<br>W tym nasycone kw. tł.:23,3 g<br>Węglowodany: 291,6 g<br>W tym cukry: 50,8 g<br>Sól: 8,2 g<br>Błonnik: 22,1 g | Energia: 2019 kcal<br>Białko: 98,1 g<br>Tłuszcz: 71,55 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 25,45 g<br>Węglowodany: 249,1 g<br>W tym cukry: 50,1 g<br>Sól: 5,7 g<br>Błonnik: 33,2 g | Energia: 2139 kcal<br>Białko: 101,3 g<br>Tłuszcz: 66,5 g<br>W tym nasycone kw. tł.:23,3 g<br>Węglowodany: 291,6 g<br>W tym cukry: 50,8 g<br>Sól: 8,2 g<br>Błonnik: 22,1 g |

**Matopat**

| Posiłek | Środa | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 23.09.2026 | | | |
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ **trzustkowa** |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Jajka gotowane 2 szt.<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Jajka gotowane 2 szt.<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20g<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (GLU, ŻYT, SOJ)<br>Masło 15g (MLE)<br>Jajka gotowane 2 szt.<br>Wędlina drobiowa 30 g (SOJ)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (GLU, ŻYT, SOJ) Masło 15g (MLE)<br>Jajka gotowane 2 szt**. (bez żółtka)**<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. | Kefir 200 ml (MLE) | Jogurt owocowy 1 szt. |
| Obiad | Krem z buraka (**MLE,SEL**) 350ml<br>Pierogi z mięsem (**GLU,JAJ,SEL**) 6 szt.<br>Cebula 50 g<br>Woda | Krem z buraka (**MLE,SEL**) 350 ml<br>Pierogi z mięsem (**GLU,JAJ,SEL**) 6 szt.<br>Sos warzywny 50ml<br>Woda | Krem z buraka (**MLE,SEL**) 350 ml<br>Pierogi z mięsem (**GLU,JAJ,SEL**) 6 szt.<br>Sos warzywny 50ml<br>Woda | Krem z buraka (**MLE,SEL**) 350 ml<br>Pierogi z mięsem (**GLU,JAJ,SEL**) 6 szt.<br>Sos warzywny 50ml<br>Woda |
| Podwieczorek | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Pasta rybna 50 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Pasta rybna 50 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Pasta rybna 50g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta rybna (**MLE**) 50 g<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2409 kcal<br>Białko: 105,4 g<br>Tłuszcz: 90,4 g<br>W tym nasycone kw. tł: 25,1 g<br>Węglowodany: 299,8 g<br>W tym cukry: 52,1 g<br>Sól: 6,4 g<br>Błonnik: 6,4 g | Energia: 2393 kcal<br>Białko: 109,3 g<br>Tłuszcz: 85,4 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 24,5 g<br>Węglowodany: 307,2 g<br>W tym cukry: 52,6 g<br>Sól: 7,7 g<br>Błonnik: 23,8 g | Energia: 2175 kcal<br>Białko: 111,4 g<br>Tłuszcz: 85,2 2g<br>W tym nasycone kw. tł.: 26,3 g<br>Węglowodany: 242,9 g<br>W tym cukry: 51,3 g<br>Sól: 5,4 g<br>Błonnik: 31,7 g | Energia: 2393 kcal<br>Białko: 109,3 g<br>Tłuszcz: 85,4 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 24,5 g<br>Węglowodany: 307,2 g<br>W tym cukry: 52,6 g<br>Sól: 7,7 g<br>Błonnik: 23,8 g |

**Matopat**

| Posiłek | Czwartek<br>24.09.2026 | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ **trzustkowa** |
| | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (**GOR**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (**GOR**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (**GOR)**<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (**GOR**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| II śniadanie | Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200 ml (**MLE**) | Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200 ml (**MLE**) | Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200ml (**MLE**) | Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200ml (**MLE**) |
| | Zupa kalafiorowa z ryżem (**GLU,MLE,SEL**) 350 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Udko drobiowe duszone w sosie miodowo- musztardowym (**GLU,MLE,SEL**) 1 szt.<br>Surówka z marchewki z majonezem (**GOR**) 100 g<br>Woda | Zupa kalafiorowa z ryżem (**GLU,MLE,SEL**) 350ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Udko drobiowe duszone w sosie miodowo- musztardowym (**GLU,MLE,SEL**) 1 szt.<br>Marchewka gotowana 100 g<br>Woda | Zupa kalafiorowa z ryżem (**GLU,MLE,SEL**) 350 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Udko drobiowe duszone w sosie miodowo-musztardowym (**GLU,MLE,SEL**) 1 szt.<br>Surówka z marchewki z majonezem (**GOR**) 100g<br>Woda | Zupa kalafiorowa z ryżem (**GLU,MLE,SEL**) 350 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Udko drobiowe duszone w sosie miodowo-musztardowym (**GLU,MLE,SEL**) 1 szt.<br>Marchewka gotowana 100 g<br>Woda |
| Podwieczorek | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Serdelek drobiowy 1 szt. (**SOJ**)<br>Serek topiony (**MLE**) 20 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 45 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 5g (**MLE**)<br>Serdelek drobiowy 1 szt. (**SOJ**)<br>Wędlina wieprzowa (**SOJ**) 30 g<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 5g (**MLE**)<br>Serdelek drobiowy 1 szt. (**SOJ**)<br>Ogórek świeży 40 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 45 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 5g (**MLE**)<br>Serdelek drobiowy 1 szt. (**SOJ**)<br>Ogórek świeży (bez skóry) 40 g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2473 kcal<br>Białko: 93,8 g<br>Tłuszcz: 84,1 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 25,9 g<br>Węglowodany: 345,3 g<br>W tym cukry: 52,4 g<br>Sól: 4,7 g<br>Błonnik: 38,8 g | Energia: 2330 kcal<br>Białko: 95 g<br>Tłuszcz: 70,2 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 27 g<br>Węglowodany: 343,2 g<br>W tym cukry: 52,5 g<br>Sól: 6 g<br>Błonnik: 32,7 g | Energia: 2222 kcal<br>Białko: 89,35 g<br>Tłuszcz: 80,4 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 23,2 g<br>Węglowodany: 290,6 g<br>W tym cukry: 51,1 g<br>Sól: 3 g<br>Błonnik: 43,4 g | Energia: 2330 kcal<br>Białko: 95 g<br>Tłuszcz: 70,2 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 27 g<br>Węglowodany: 343,2 g<br>W tym cukry: 52,5 g<br>Sól: 6 g<br>Błonnik: 32,7 g |

**Matopat**

| Posiłek | Piątek 25.09.2026 | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ **trzustkowa** |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Metka łososiowa 40 g (**SOJ**)<br>Ser żółty 30 g (**MLE**)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Metka łososiowa 40 g (**SOJ**)<br>Serek z papryką 30 g (**MLE**)<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 40 g (**SOJ**)<br>Serek z papryką 30 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Metka łososiowa 40 g (**SOJ**)<br>Serek z papryką 30 g<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| II śniadanie | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Obiad | Krem z groszku zielonego 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Ryba po grecku 150 g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Krem z groszku zielonego 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Ryba po grecku 150 g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Krem z groszku zielonego 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Ryba po grecku 150 g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Krem z groszku zielonego 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Ryba po grecku 150 g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy (**MLE**) 1 szt. | Jogurt naturalny (**MLE**) 1 szt. | Jogurt owocowy (**MLE**) 1 szt. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Paprykarz 50 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Paprykarz 50 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Ogórek świeży 80 g (bez skóry)<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Paprykarz 50 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Paprykarz 50 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Ogórek świeży 80 g (bez skóry)<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2219 kcal<br>Białko: 100,8 g<br>Tłuszcz: 67,7 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 21,6 g<br>Węglowodany: 309 g<br>W tym cukry: 51,5 g<br>Sól: 5,6 g<br>Błonnik: 37,1 g | Energia: 2185 kcal<br>Białko: 95,4 g<br>Tłuszcz: 67,6 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 22,7 g<br>Węglowodany: 309,9 g<br>W tym cukry: 51,8 g<br>Sól: 6,4 g<br>Błonnik: 31,6 g | Energia: 1964 kcal<br>Białko: 95,9 g<br>Tłuszcz: 64,5 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 24,55 g<br>Węglowodany: 253,5 g<br>W tym cukry: 49,8 g<br>Sól: 4,6 g<br>Błonnik: 39,9 g | Energia: 2185 kcal<br>Białko: 95,4 g<br>Tłuszcz: 67,6 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 22,7 g<br>Węglowodany: 309,9 g<br>W tym cukry: 51,8 g<br>Sól: 6,4 g<br>Błonnik: 31,6 g |

**Matopat**

| Posiłek | Sobota | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 26.09.2026 | | | |
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ **trzustkowa** |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**SOJ**)<br>Wędlina drobiowa 50g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli 20 g<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50g (**SOJ**)<br>Twaróg w kostce 30 g (**MLE**)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli 20 g<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| II śniadanie | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Obiad | Ryżanka 350 ml (**GLU,SEL**)<br>Kasza kuskus gotowana 200 g<br>Potrawka z żołądków z warzywami w sosie o smaku śmietankowym 350g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Ryżanka 350 ml (**GLU,SEL**)<br>Kasza kuskus gotowana 200 g<br>Potrawka z żołądków z warzywami w sosie o smaku śmietankowym 350g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Ryżanka 350 ml (**GLU,SEL**)<br>Kasza kuskus gotowana 200 g<br>Potrawka z żołądków z warzywami w sosie o smaku śmietankowym 350g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Ryżanka 350 ml (**GLU,SEL**)<br>Kasza kuskus gotowana 200 g<br>Potrawka z żołądków z warzywami w sosie o smaku śmietankowym 350g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda |
| Podwieczorek | Biszkopty 30 g (**GLU,JAJ**) | Biszkopty 30 g (**GLU,JAJ**) | Maślanka 200 ml (**MLE**) | Biszkopty 30 g (**GLU,JAJ**) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z kurczaka 50 g ( **SOJ, GOR** )<br>Serek topiony 30 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z kurczaka 50 g ( **SOJ, GOR** )<br>Paprykarz 30 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z kurczaka 50 g ( **SOJ, GOR )**<br>Paprykarz 30g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z kurczaka 50 g ( **SOJ, GOR** )<br>Paprykarz 30 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 1947 kcal<br>Białko: 80,8 g<br>Tłuszcz: 59 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 21,2 g<br>Węglowodany: 276,6 g<br>W tym cukry: 50,1 g<br>Sól: 4,4 g<br>Błonnik: 28,4 g | Energia: 1928 kcal<br>Białko: 79,7 g<br>Tłuszcz: 54,9 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 16,3 g<br>Węglowodany: 287,5 g<br>W tym cukry: 50,7 g<br>Sól: 5,2 g<br>Błonnik: 25,3 g | Energia: 1918 kcal<br>Białko: 90,65 g<br>Tłuszcz: 57,9 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 17,9 g<br>Węglowodany: 258,6 g<br>W tym cukry: 49,7 g<br>Sól: 3,5 g<br>Błonnik: 34,9 g | Energia: 1928 kcal<br>Białko: 79,7 g<br>Tłuszcz: 54,9 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 16,3 g<br>Węglowodany: 287,5 g<br>W tym cukry: 50,7 g<br>Sól: 5,2 g<br>Błonnik: 25,3 g |

**Matopat**

| Posiłek | Niedziela 27.09.2026 | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu/ **trzustkowa** |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno–żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Jajko gotowane 2 szt.<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Jajko gotowane 2 szt.<br>Ogórek świeży 80 g (bez skóry)<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Jajko gotowane 2 szt.<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Jajko gotowane 2 szt. **(bez żółtka)**<br>Ogórek świeży 80 g (bez skóry)<br>Herbata |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt naturalny 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) |
| Obiad | Krem z białych warzyw 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem 350g (**MLE,SEL**)<br>Fasola szparagowa gotowana 100 g<br>Woda | Krem z białych warzyw 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem 350g (**MLE,SEL**)<br>Fasola szparagowa gotowana 100 g<br>Woda | Krem z białych warzyw 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem 350g (**MLE,SEL**)<br>Fasola szparagowa gotowana 100 g<br>Woda | Krem z białych warzyw 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem 350g (**MLE,SEL**)<br>Fasola szparagowa gotowana 100 g<br>Woda |
| Podwieczorek | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 50g (**SOJ, GOR**)<br>Wędlina drobiowa 30 g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 50g (**SOJ, GOR**)<br>Wędlina drobiowa 30 g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 50 g (**SOJ, GOR**)<br>Wędlina drobiowa 30 g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 50 g (**SOJ, GOR**)<br>Wędlina drobiowa 30 g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2026 kcal<br>Białko: 79,6 g<br>Tłuszcz: 72,5 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 22,7 g<br>Węglowodany: 271,4 g<br>W tym cukry: 50,3 g<br>Sól: 7,7 g<br>Błonnik: 30,6 g | Energia: 1996 kcal<br>Białko: 78,5 g<br>Tłuszcz: 71,6 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 22,6 g<br>Węglowodany: 271 g<br>W tym cukry: 50,2 g<br>Sól: 8,7 g<br>Błonnik: 25,4 g | Energia: 1830 kcal<br>Białko: 75,65 g<br>Tłuszcz: 74,1 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 24,8 g<br>Węglowodany: 219,2 g<br>W tym cukry: 49,5 g<br>Sól: 5,75 g<br>Błonnik: 34,9 g | Energia: 1996 kcal<br>Białko: 78,5 g<br>Tłuszcz: 71,6 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 22,6 g<br>Węglowodany: 271 g<br>W tym cukry: 50,2 g<br>Sól: 8,7 g<br>Błonnik: 25,4 g |

**Matopat**

| Posiłek | Poniedziałek | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 28.09.2026 | | | |
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g<br>Ogórek świeży 80g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 70 g (**SOJ**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| II śniadanie | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Obiad | Zupa brukselkowa z ziemniakami 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Risotto curry z dynią i ciecierzycą 350 g (**SEL**)<br>Woda | Zupa brukselkowa z ziemniakami 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Risotto curry z dynią i ciecierzycą 350 g (**SEL**)<br>Woda | Zupa brukselkowa z ziemniakami 350ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Risotto curry z dynią i ciecierzycą 350 g (**SEL**)<br>Woda | Zupa brukselkowa z ziemniakami 350ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Risotto curry z dynią i ciecierzycą 350 g (**SEL**)<br>Woda |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt naturalny 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta jajeczna 50 g (**JAJ,GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Pomidor 80g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta jajeczna 50 g (**JAJ,GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Pomidor 80 g (bez skóry)<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta jajeczna 50 g (**JAJ,GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta jajeczna 50 g (**JAJ,GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2272 kcal<br>Białko: 80,7 g<br>Tłuszcz: 53,5 g<br>W tym nasycone kw.tł.: 15,7 g<br>Węglowodany: 375,9 g<br>W tym cukry: 51,7 g<br>Sól: 6,7 g<br>Błonnik: 35,8 g | Energia: 2286 kcal<br>Białko: 77,7 g<br>Tłuszcz: 49,8 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 15,8 g<br>Węglowodany: 398,2 g<br>W tym cukry: 52,1 g<br>Sól: 7,9 g<br>Błonnik: 35,3 g | Energia: 2188 kcal<br>Białko: 87,1 g<br>Tłuszcz: 52,7 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 17,55 g<br>Węglowodany: 351,5 g<br>W tym cukry: 50,4 g<br>Sól: 7,3 g<br>Błonnik: 35,8 g | Energia: 2286 kcal<br>Białko: 77,7 g<br>Tłuszcz: 49,8 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 15,8 g<br>Węglowodany: 398,2 g<br>W tym cukry: 52,1 g<br>Sól: 7,9 g<br>Błonnik: 35,3 g |

**Matopat**

| Posiłek | Wtorek 29.09.2026 | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 50 g (**SOJ**)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 50 g (**SOJ**)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20g<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno–żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 70 g (**SOJ**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 50 g (**SOJ**)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| II śniadanie | Płatki owsiane na mleku (**MLE)** 200 ml | Płatki owsiane na mleku (**MLE**) 200ml | Płatki owsiane na mleku (**MLE**) 200ml | Płatki owsiane na mleku (**MLE**) 200ml |
| Obiad | Krem pomidorowy 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Skrzydełka drobiowe duszone w sosie warzywnym 2 szt. (**GLU,MLE,SEL)**<br>Surówka ukraińska 100 g<br>Woda | Krem pomidorowy 350 ml (GLU,MLE,SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Skrzydełka drobiowe duszone w sosie warzywnym 2 szt. (**GLU,MLE,SEL**)<br>Bukiet warzyw gotowanych 100 g<br>Woda | Krem pomidorowy 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Skrzydełka drobiowe duszone w sosie 2szt. (**GLU,MLE,SEL**)<br>Surówka ukraińska 100 g<br>Woda | Krem pomidorowy 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Skrzydełka drobiowe duszone w sosie warzywnym 2 szt. (**GLU,MLE,SEL**)<br>Bukiet warzyw gotowanych 100 g<br>Woda |
| Podwieczorek | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Paprykarz 50 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Paprykarz 50 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Paprykarz 50 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ)**<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Paprykarz 50 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2347 kcal<br>Białko: 101,8 g<br>Tłuszcz: 76,8 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 21,5 g<br>Węglowodany: 326 g<br>W tym cukry: 52,6 g<br>Sól: 5,55 g<br>Błonnik: 39,35 g | Energia: 2293 kcal<br>Białko: 101,4 g<br>Tłuszcz: 72,2 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 25,8 g<br>Węglowodany: 326,8 g<br>W tym cukry: 52,5 g<br>Sól: 6,6 g<br>Błonnik: 36 g | Energia: 2203 kcal<br>Białko: 106,5 g<br>Tłuszcz: 79,3 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 22,1 g<br>Węglowodany: 276,6 g<br>W tym cukry: 50,2 g<br>Sól: 3,7 g<br>Błonnik: 44,2 g | Energia: 2293 kcal<br>Białko: 101,4 g<br>Tłuszcz: 72,2 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 25,8 g<br>Węglowodany: 326,8 g<br>W tym cukry: 52,5 g<br>Sól: 6,6 g<br>Błonnik: 36 g |

**Matopat**

| Posiłek | Środa 30.09.2026 | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ)**<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g<br>Pomidor 80 g (bez skóry)<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Wędlina wieprzowa 20 g (SOJ)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ)**<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g<br>Pomidor 80 g (bez skóry)<br>Herbata |
| II śniadanie | Jogurt owocowy (**MLE**) 1 szt. | Jogurt owocowy (**MLE**) 1 szt. | Jogurt naturalny (**MLE**) 1 szt. | Jogurt owocowy (**MLE**) 1 szt. |
| Obiad | Zupa fasolowa z kiełbasą 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet wieprzowo- drobiowy pieczony 100 g (**GLU,JAJ**)<br>Warzywa gotowane 100 g<br>Woda | Krem warzywny 350 ml (**MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet wieprzowo- drobiowy pieczony 100 g (**GLU,JAJ)**<br>Warzywa gotowane 100 g<br>Woda | Zupa fasolowa z kiełbasą 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet wieprzowo- drobiowy pieczony 100 g (**GLU,JAJ**)<br>Warzywa gotowane 100 g<br>Woda | Krem warzywny 350 ml (**MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet wieprzowo- drobiowy pieczony 100 g (**GLU,JAJ**)<br>Warzywa gotowane 100 g<br>Woda |
| Podwieczorek | Owoc 1szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Parówki 2 szt. (**SOJ**)<br>Serek z koperkiem 30g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Parówki 2 szt. (**SOJ**)<br>Serek z koperkiem (**MLE**) 30g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Parówki 2 szt. (**SOJ**)<br>Serek z koperkiem (**MLE**) 30g<br>Ogórek świeży 80g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15 g (**MLE**)<br>Parówki 2 szt. (**SOJ**)<br>Serek z koperkiem (**MLE**) 30g<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2386 kcal<br>Białko: 104,2 g<br>Tłuszcz: 71,4 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 25,2 g<br>Węglowodany: 338,4 g<br>W tym cukry: 52,8 g<br>Sól: 4,7 g<br>Błonnik: 36,8 g | Energia: 2204 kcal<br>Białko: 94,65 g<br>Tłuszcz: 62,5 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 22,4 g<br>Węglowodany: 326,3 g<br>W tym cukry: 52,4 g<br>Sól: 7,4 g<br>Błonnik: 28,6 g | Energia: 2139 kcal<br>Białko: 103,7 g<br>Tłuszcz: 70,9 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 27,2 g<br>Węglowodany: 274,2 g<br>W tym cukry: 50,7 g<br>Sól: 3,4 g<br>Błonnik: 39,4 g | Energia: 2204 kcal<br>Białko: 94,65 g<br>Tłuszcz: 62,5 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 22,4 g<br>Węglowodany: 326,3 g<br>W tym cukry: 52,4 g<br>Sól: 7,4 g<br>Błonnik: 28,6 g |

**Matopat**

| Posiłek | Czwartek<br>01.10.2026 | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ)**<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Ser żółty 20 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenne 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Serek z koperkiem 30 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g (bez skóry)<br>Herbata | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Serek z koperkiem 30 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenne 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Serek z koperkiem 30 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g (bez skóry)<br>Herbata |
| II śniadanie | Budyń czekoladowy (**MLE**) 200 ml | Budyń czekoladowy (**MLE**) 200 ml | Maślanka 150 ml (**MLE**) | Budyń czekoladowy (**MLE**) 200 ml |
| Obiad | Barszcz czerwony 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Rolada wieprzowo- drobiowa z pieczarkami i ze szpinakiem 100 g (**GLU,JAJ**)<br>Surówka chińska 100 g<br>Sos o smaku śmietankowym<br>Woda | Barszcz czerwony 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Rolada wieprzowo- drobiowa z pieczarkami i ze szpinakiem 100 g (**GLU,JAJ**)<br>Marchewka gotowana 100 g<br>Sos o smaku śmietankowym<br>Woda | Barszcz czerwony 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Rolada wieprzowo- drobiowa z pieczarkami i ze szpinakiem 100 g (G**LU,JAJ**)<br>Surówka chińska 100 g<br>Sos o smaku śmietankowym<br>Woda | Barszcz czerwony 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Rolada wieprzowo- drobiowa z pieczarkami i ze szpinakiem 100 g (**GLU,JAJ**)<br>Marchewka gotowana 100 g<br>Sos o smaku śmietankowym<br>Woda |
| Podwieczorek | Biszkopty 30 g (**GLU,JAJ,MLE**) | Biszkopty 30 g (**GLU,JAJ,MLE**) | Jogurt naturalny 1 szt. (**MLE**) | Biszkopty 30 g (**GLU,JAJ,MLE**) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g ( **GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta rybna 50 g (**RYB,GOR**)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta rybna 50 g (**RYB,GOR**)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20 g<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta rybna 30 g (**RYB,GOR**)<br>Serek wiejski 1 szt. (**MLE**)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 51g (**MLE**)<br>Pasta rybna 50 g (**RYB,GOR**)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 20g<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2245 kcal<br>Białko: 86,4 g<br>Tłuszcz: 63,8 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 20,4 g<br>Węglowodany: 338 g<br>W tym cukry: 51,9 g<br>Sól: 7,6 g<br>Błonnik: 28,6 g | Energia: 2259 kcal<br>Białko: 81,6 g<br>Tłuszcz: 68 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 26,6 g<br>Węglowodany: 341,8 g<br>W tym cukry: 51,7 g<br>Sól: 7,5 g<br>Błonnik: 24,4 g | Energia: 2006 kcal<br>Białko: 91,9 g<br>Tłuszcz: 68,1 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 24,5 g<br>Węglowodany: 258,45 g<br>W tym cukry: 50,1 g<br>Sól: 5,5 g<br>Błonnik: 33,2 g | Energia: 2259 kcal<br>Białko: 81,6 g<br>Tłuszcz: 68 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 26,6 g<br>Węglowodany: 341,8 g<br>W tym cukry: 51,7 g<br>Sól: 7,5 g<br>Błonnik: 24,4 g |

**Matopat**

| Posiłek | Piątek 02.10.2026 | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU,ŻYT,SOJ)**<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Twaróg w kostce 50 g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 20 g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Twaróg w kostce 50 g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 20 g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Twaróg z kostce 50 g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 20 g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ)**<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Twaróg z kostce 50 g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 20 g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| II śniadanie | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Obiad | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z ryby panierowany 100 g (**GLU,JAJ,RYB**)<br>Surówka z ogórka kiszonego 100 g<br>Sos o smaku cytrynowym 50 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z ryby panierowany 100 g (**GLU,JAJ,RYB**)<br>Seler gotowany 100 g<br>Sos o smaku cytrynowym 50 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z ryby panierowany 100 g (**GLU,JAJ,RYB**)<br>Surówka z ogórka kiszonego 100 g<br>Sos o smaku cytrynowym 50 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z ryby panierowany 100 g (**GLU,JAJ,RYB**)<br>Seler gotowany 100 g<br>Sos o smaku cytrynowym 50 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt naturalny 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z ciecierzycy 30 g (**GOR**)<br>Serek topiony 50 g (**MLE**)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z ciecierzycy 50 g (**GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ)**<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z ciecierzycy 50 g (**GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z ciecierzycy 50 g (**GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Pomidor (bez skóry) 80g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2300 kcal<br>Białko: 99,6 g<br>Tłuszcz: 70,4 g<br>W tym nasycone kw.tł.: 29,6 g<br>Węglowodany: 325,35 g<br>W tym cukry: 52,3 g<br>Sól: 8,8 g<br>Błonnik: 37,1 g | Energia: 1924 kcal<br>Białko: 92,1 g<br>Tłuszcz: 48,35 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 19,7 g<br>Węglowodany: 293,9 g<br>W tym cukry: 50,4 g<br>Sól: 6,5 g<br>Błonnik: 33,4 g | Energia: 2000 kcal<br>Białko: 98,25 g<br>Tłuszcz: 59 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 22,8 g<br>Węglowodany: 272,8 g<br>W tym cukry: 49,8 g<br>Sól: 6,9 g<br>Błonnik: 38,2 g | Energia: 1924 kcal<br>Białko: 92,1 g<br>Tłuszcz: 48,35 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 19,7 g<br>Węglowodany: 293,9 g<br>W tym cukry: 50,4 g<br>Sól: 6,5 g<br>Błonnik: 33,4 g |

**Matopat**

| Posiłek | Sobota | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 03.10.2026 | | | |
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno – żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g ( **GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (SOJ)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (SOJ)<br>Serek kanapkowy z koperkiem 20 g (**MLE**)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (SOJ)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata |
| II śniadanie | Herbatniki 30 g **(JAJ, GLU**) | Herbatniki 30 g ( **JAJ, GLU**) | Maślanka 150 ml (**MLE**) | Herbatniki 30 g (**JAJ, GLU**) |
| Obiad | Krem z zielonych warzyw 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Łazanki z kapustą i pieczarkami 350 g (**GLU,JAJ**)<br>Woda | Krem z zielonych warzyw 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Łazanki w sosie szpinakowym 350 g (**GLU,JAJ**)<br>Woda | Krem z zielonych warzyw 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Łazanki z kapustą i pieczarkami 350 g (**GLU,JAJ**)<br>Woda | Krem z zielonych warzyw 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Łazanki w sosie szpinakowym 350 g (**GLU,JAJ**)<br>Woda |
| Podwieczorek | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z kurczaka 50 g (**GOR**)<br>Ser żółty 30 g (**MLE**)<br>Ogórek kiszony 80g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z kurczaka 50 g (**GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 20 g (**SOJ**)<br>Ogórek kiszony (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z kurczaka 50 g (**GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 20 g (**SOJ**)<br>Ogórek kiszony 80g<br>Herbata | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta kurczaka 50 g (**GOR)**<br>Wędlina wieprzowa 20 g (**SOJ**)<br>Ogórek kiszony (bez skóry) 80g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 1944 kcal<br>Białko: 63,4 g<br>Tłuszcz: 63,8 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 18,5 g<br>Węglowodany: 287,7 g<br>W tym cukry: 50,2 g<br>Sól: 6,8 g<br>Błonnik: 41,3 g | Energia: 1894 kcal<br>Białko: 65,5 g<br>Tłuszcz: 47,2 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 13,4 g<br>Węglowodany: 309,6 g<br>W tym cukry: 49,8 g<br>Sól: 6,7 g<br>Błonnik: 28 g | Energia: 1811 kcal<br>Białko: 67,7 g<br>Tłuszcz: 60,9 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 19,1 g<br>Węglowodany: 256,7 g<br>W tym cukry: 49,3 g<br>Sól: 7,4 g<br>Błonnik: 40,9 g | Energia: 1894 kcal<br>Białko: 65,5 g<br>Tłuszcz: 47,2 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 13,4 g<br>Węglowodany: 309,6 g<br>W tym cukry: 49,8 g<br>Sól: 6,7 g<br>Błonnik: 28 g |

**Matopat**

| Posiłek | Niedziela 04.10.2026 | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
| Śniadanie | Pieczywo pszenno–żytnie 120 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Jajko gotowane 2 szt.<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenne 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Jajko gotowane 2 szt.<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Jajko gotowane 2 szt.<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenne 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Jajko gotowane 2 szt.<br>Pomidor (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) | Jogurt naturalny 1 szt. (**MLE**) | Jogurt owocowy 1 szt. (**MLE**) |
| Obiad | Zupa ogórkowa 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Wątróbka z jabłkiem i cebulą 100 g<br>Sos warzywny 100 g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Zupa ogórkowa 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Wątróbka z jabłkiem i cebulą 100 g<br>Sos warzywny 100 g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Zupa ogórkowa 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Wątróbka z jabłkiem i cebulą 100 g<br>Sos warzywny 100 g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Zupa ogórkowa 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Wątróbka z jabłkiem i cebulą 100 g<br>Sos warzywny 100 g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda |
| Podwieczorek | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. | Owoc 1 szt. |
| Kolacja | Pieczywo pszenne 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 50 g (**SOJ**)<br>Serek topiony 30 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenne 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 50 g (**SOJ**)<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenno-żytnie 120 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 50 g (**SOJ**)<br>Serek z ziołami 30 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata | Pieczywo pszenne 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 50 g (**SOJ**)<br>Serek kanapkowy z ziołami 30 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży (bez skóry) 80 g<br>Herbata |
| Wartość odżywcza | Energia: 2429 kcal<br>Białko: 121,2 g<br>Tłuszcz: 82,1 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 26,1 g<br>Węglowodany:313,1 g<br>W tym cukry: 52,9 g<br>Sól: 6,9 g<br>Błonnik: 38,3 g | Energia: 2354 kcal<br>Białko: 116,7 g<br>Tłuszcz: 77,1 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 24,3 g<br>Węglowodany: 314,1 g<br>W tym cukry: 52,8 g<br>Sól: 7,4 g<br>Błonnik: 33 g | Energia: 2107 kcal<br>Białko: 116,1 g<br>Tłuszcz: 72,2 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 22,4 g<br>Węglowodany: 256 g<br>W tym cukry: 50,3 g<br>Sól: 4,9 g<br>Błonnik: 41,1 g | Energia: 2354 kcal<br>Białko: 116,7 g<br>Tłuszcz: 77,1 g<br>W tym nasycone kw. tł.: 24,3 g<br>Węglowodany: 314,1 g<br>W tym cukry: 52,8 g<br>Sól: 7,4 g<br>Błonnik: 33 g |

**Matopat**

**Dieta wysokoenergetyczna**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Poniedziałek<br>21.09.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Twaróg w plastrach 50 g (**MLE**)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 40 g<br>Pomidor 80g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Owoc 1 szt.<br>Serek homogenizowany 1 szt. (**MLE**) | Krupnik (**GLU,SEL**) 350 ml<br>Makaron z sosem ala bolognese z zieloną soczewicą (**GLU,SEL**) 350 g<br>Woda | Serek wiejski 1 szt (**MLE**) + miód 1szt.<br>Biszkopty 100 g (**GLU,JAJ**) | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 60 g (**SOJ**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 40 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| Wtorek<br><br>22.09.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Twarożek z koperkiem 50g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Serek topiony 50 g (**MLE**)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Płatki jaglane na mleku (**MLE**) 200ml + 1 szt. miód | Rosół z makaronem (**GLU,SEL**) 350 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet siekany drobiowy z papryką pieczony (**GLU,JAJ**) 100g<br>Surówka wiosenna 100 g<br>Sos o smaku śmietankowym (**GLU,MLE,SEL**) 50 ml<br>Woda | Jogurt owocowy 1szt (**MLE**)<br><br>Baton 1 szt. | Pieczywo mieszane 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Ser żółty 50 g (**MLE**)<br>Pasta z wątróbki 50 g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli 40 g<br>Ogórek świeży 40 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata |
| Środa<br><br>23.09.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Jajka gotowane 3 szt.<br>Wędlina drobiowa 30 g (**SOJ**)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Serek homogenizowany 1 szt. (**MLE**)<br><br>Mus owocowy 1 szt. | Krem z buraka (**MLE,SEL**) 350ml<br>Pierogi z mięsem (**GLU,JAJ,SEL**) 6 szt.<br>Cebula 50 g<br>Woda | Owoc 1 szt.<br><br>Biszkopty 100g (**GLU, JAJ, MLE**) | Pieczywo pszenno- żytnie 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50g (**SOJ**)<br>Pasta rybna 50 g (**MLE**)<br>Serek z ziołami 50 g (**MLE**)<br>Dżem prażone jabłko 40 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata |

**Matopat**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Czwartek<br><br>24.09.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 120g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Sałatka makaronowa z wędliną, groszkiem i kukurydzą 150 g (**GOR**)<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata | Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200 g (MLE) | Zupa kalafiorowa z ryżem (**GLU,MLE,SEL**) 350 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Udko drobiowe duszone w sosie miodowo- musztardowym (**GLU,MLE,SEL**) 1 szt.<br>Surówka z marchewki z majonezem (**GOR**) 100 g<br>Woda | Owoc 1 szt.<br><br>Serek wiejski (**MLE**) 1szt. + miód 1 szt. | Pieczywo pszenno- żytnie 90 g (**GLU,ŻYT,SOJ**)<br>Masło 15g<br>Serdelek drobiowy 1 szt. (**SOJ**)<br>Serek topiony (**MLE**) 20 g<br>Ogórek świeży 80 g (**MLE**)<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| Piątek<br><br>25.09.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Metka łososiowa 50 g (**SOJ**)<br>Ser żółty 50 g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Baton 1 szt.<br><br>Mus owocowy 1 szt. | Krem z groszku zielonego 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Ryba po grecku 200 g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Owoc 1 szt.<br><br>Maślanka (**MLE**) 200 g | Pieczywo pszenno- żytnie 90g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Paprykarz 50 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata |
| Sobota<br><br>26.09.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 80g (SOJ)<br>Miód pszczeli 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Owoc 1 szt.<br><br>Jogurt naturalny 1 szt. (**MLE**) | Ryżanka 350 ml (**GLU,SEL**)<br>Kasza kuskus gotowana 200 g<br>Potrawka z żołądków z warzywami w sosie o smaku śmietankowym 350g (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Mus owocowy 1szt.<br><br>Herbatniki 100 g (**GLU, JAJ**) | Pieczywo pszenno- żytnie 90g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z kurczaka 50 g (**SOJ, GOR**)<br>Serek topiony 30 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| Niedziela<br>27.09.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br><br>Masło 15g (**MLE**)<br><br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br><br>Jajko gotowane 3 szt.<br><br>Ogórek świeży 80 g | Jogurt owocowy 1szt. (**MLE**)<br><br>Owoc 1 szt. | Krem z białych warzyw 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem 350g (**MLE,SEL**)<br>Fasola szparagowa gotowana 100g<br>Woda | Owoc 1 szt.<br><br>Serek homogenizowany 1szt. (**MLE**) | Pieczywo pszenno- żytnie 90 g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z ciecierzycy i ogórków kiszonych 50g (**SOJ, GOR**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata |

**Matopat**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Sałata 10 g<br><br>Herbata | | | | |
| Poniedziałek<br><br>28.09.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT)**<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 40g<br>Serek topiony 50 g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Owoc 1 szt.<br><br>Mus owocowy 1szt. | Zupa brukselkowa z ziemniakami 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Risotto curry z dynią i ciecierzycą 350 g (**SEL**)<br>Woda | Baton 1 szt.<br><br>Owoc 1 szt. | Pieczywo pszenno- żytnie 90g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta jajeczna 50 g (**JAJ,GOR**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Ser żółty 30 g (MLE)<br>Pomidor 80g<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| Wtorek<br>29.09.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 50 g (**SOJ**)<br>Serek z koperkiem 50 g (**MLE**)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 40 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Płatki owsiane na mleku (MLE) 200ml +miód 1 szt. | Krem pomidorowy 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Skrzydełka drobiowe duszone w sosie warzywnym 2 szt. (**GLU,MLE,SEL**)<br>Surówka ukraińska 100 g<br>Woda | Jogurt owocowy 1szt (7)<br><br>Ciasteczka owsiane 30 g | Pieczywo pszenno- żytnie 90g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Paprykarz 50 g (**RYB,MLE,GOR**)<br>Ser żółty 50 g (**MLE**)<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata |
| Środa<br><br>30.09.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Serek waniliowy 1szt. (**MLE)**<br><br>Owoc 1 szt. | Zupa fasolowa z kiełbasą 350 ml (GLU,MLE,SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet wieprzowo- drobiowy pieczony 100 g (GLU,JAJ)<br>Warzywa gotowane 100 g<br>Woda | Maślanka 200 ml (MLE)<br><br>Owoc 1 szt. | Pieczywo pszenno- żytnie 90g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Parówki 4 szt. (**SOJ**)<br>Serek z koperkiem 50g (**MLE**)<br>Ogórek świeży 80g<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| Czwartek<br><br>01.10.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**) | Budyń czekoladowy (**MLE**) 200 ml | Barszcz czerwony 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g | Mus owocowy 1szt.<br><br>Serek wiejski 1 szt. | Pieczywo pszenno- żytnie 90g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**) |

**Matopat**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Ser żółty 20 g (MLE)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | | Rolada wieprzowo- drobiowa z pieczarkami i ze szpinakiem 100 g (**GLU,JAJ**)<br>Surówka chińska 100 g<br>Sos o smaku śmietankowym 50ml<br>Woda | (**MLE**) +miód 1 szt. | Pasta rybna 50 g (**RYB,GOR**)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| Piątek<br><br>02.10.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT, SOJ)**<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Twaróg w kostce 50 g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 50 g (**SOJ**)<br>Miód pszczeli 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Owoc 1 szt.<br><br>Baton 1 szt. | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Filet z ryby panierowany 100 g (**GLU,JAJ,RYB**)<br>Surówka z ogórka kiszonego 100g<br>Sos o smaku cytrynowym 50 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Woda | Jogurt owocowy 1szt. (**MLE**)<br><br>Ciasteczka owsiane 30 g (**JAJ, GLU**) | Pieczywo pszenno- żytnie 90g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z ciecierzycy 30 g (**GOR**)<br>Serek topiony 50 g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 50 g (**SOJ**)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata<br>Herbata |
| Sobota<br><br>03.10.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina drobiowa 80 g **(SOJ**)<br>Miód pszczeli wielokwiatowy 40g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Serek wiejski 1 szt. (MLE)<br><br>Owoc 1 szt. | Krem z zielonych warzyw 350 ml (**GLU,MLE,SEL**)<br>Łazanki w sosie szpinakowym 350g (**GLU,JAJ**)<br>Woda | Kefir 200 ml (**MLE**)<br><br>Mus owocowy 1szt. | Pieczywo pszenno- żytnie 90g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z kurczaka 50 g (**GOR)**<br>Serek topiony 50 g (**MLE**)<br>Ser żółty 30 g (**MLE**)<br>Ogórek kiszony 80g<br>Sałata 10 g<br>Herbata |
| Niedziela<br><br>04.10.26 | Pieczywo pszenno – żytnie 130g (**GLU, ŻYT**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Wędlina wieprzowa 30 g (**SOJ**)<br>Jajko gotowane 2 szt.<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)<br><br>Owoc 1 szt. | Zupa ogórkowa 350 ml (GLU,MLE,SEL)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Wątróbka z jabłkiem i cebulą 100g<br>Sos warzywny 100 g (GLU,MLE,SEL)<br>Woda | Mus owocowy 1szt.<br><br>Serek wiejski 1 szt. (**MLE**) | Pieczywo pszenno- żytnie 90g (**GLU, ŻYT, SOJ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasztet drobiowy 50 g (SOJ)<br>Serek topiony 50 g (MLE)<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata |

**Matopat**

| Dzień tygodnia | Posiłki |
|---|---|
| **Poniedziałek 21.09.26** | **Krupnik:**<br>Składniki: Woda, ziemniaki, włoszczyzna, kasza jęczmienna, kremówka łosicka, mąka pszenna typ 500, mąka ziemniaczana, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie.<br>**Spaghetti ala bolognese z zieloną soczewicą**<br>Składniki: zielona soczewica, włoszczyzna paski, cebula, passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, czosnek, sól, pieprz, bazylia, oregano |
| **Wtorek 22.09.26** | **Pasta z wątróbki:**<br>**Składniki:** wątróbka, masło, majeranek, sól, pieprz<br>**Rosół z makaronem:**<br>**Składniki:** Woda, bulion drobiowy, marchew, makaron bezjajeczny, seler, pietruszka, sól biała, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny.<br>**Kotlet siekany drobiowy z papryką:**<br>Składniki:mięso drobiowe, papryka, jajko, Pietruszka, sól, pieprz, czosnek<br>**Surówka wiosenna:**<br>Składniki: kapusta biała, marchew, ogórki kiszone (ogórki, woda, sól, przyprawy),cukier, olej rzepakowy rafinowany, koper, sól, pieprz, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, substancja konserwująca: sorbinian potasu<br>**Sos o smaku śmietankowym:**<br>Składniki: mąka pszenna, kremówka łosicka, majeranek, sól, pieprz, czosnek |
| **Środa 23.09.26** | **Krem z buraka**<br>**Składniki:** burak, włoszczyzna, ziemniaki, kremówka łosicka, sól, pieprz, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy<br>**Pierogi z mięsem:**<br>**Składniki:** ciasto: mąka pszenna 64%, woda, olej rzepakowy, żółtko płynne pasteryzowane, sól farsz: mięso wieprzowe 46%, woda, błonnik pszenny, sól, przyprawy |
| **Czwartek 24.09.26** | **Zupa kalafiorowa z ryżem:**<br>**Składniki:** Woda, ryż biały, włoszczyzna, kalafior, cukinia, kremówka łosicka, mąka pszenna typ 500, mąka ziemniaczana, sól biała, ziele angielskie, liść laurowy.<br>**Sos musztardowo- miodowy:**<br>**Składniki:** musztarda, miód, włoszczyzna, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek, zielenina<br>**Surówka z marchewki z majonezem:** |

**Matopat**

| | |
|---|---|
| | Składniki: marchew, majonez, olej rzepakowy, Cukier |
| **Piątek 25.09.26** | **Krem z groszku zielonego:**<br>**Składniki:** Woda, Groszek zielony, ziemniaki, seler, kremówka łosicka, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, oliwa z oliwek, pieprz, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy<br>**Ryba po grecku:**<br>**Składniki:** Dorsz świeży, filety bez skóry, mąka pszenna, typ 500, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, włoszczyzna krojona w paski, cukier, ziele angielskie, liść laurowy suszony, sól, pieprz, czosnek |
| **Sobota 26.09.** | **Pasta z kurczaka**<br>Składniki: Mięso z ud kurczaka, majonez, włoszczyzna krojona, sól, pieprz<br>**Potrawka z żołądków z warzywami**<br>Składniki: żołądki drobiowe, marchew, cebula, ogórek kiszony, papryka, sos o smaku śmietankowym: kremówka łosicka, mąka pszenna, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, pieprz, majeranek<br>**Ryżanka**<br>Ryz biały, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, kremówka łosicka, włoszczyzna krojona w paski, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól |
| **Niedziela 27.09.** | **Pasta z ciecierzycy i ogórka kiszonego:**<br>Składniki: Ciecierzyca zalewa, ogórek kiszony, rzodkiewka, majonez, sól, pieprz<br>**Krem z białych warzyw:**<br>Składniki: Ziemniaki, kalafior, seler, woda, mąka pszenna, typ 500 ,mąka ziemniaczana, ziele angielskie, Liść laurowy, suszony<br>**Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem:**<br>Składniki: ziemniaki, jajka, ser żółty, włoszczyzna, papryka, olej rzepakowy, sól pieprz, czosnek, zioła |
| **Poniedziałek 28.09.** | **Pasta jajeczna:**<br>Składniki: Jajka gotowane, jogurt naturalny/ majonez, sól, pieprz<br>Majonez składniki: olej rzepakowy, woda, żółtko jaja, cukier, ocet spirytusowy, ocet winny, sól, gorczyca<br>Serek ze koperkiem: składniki: ser kanapkowy i dodany koperek<br>**Zupa brukselkowa z ziemniakami:**<br>Składniki: ziemniaki, brukselka, włoszczyzna, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól<br>**Risotto z dynią i ciecierzycą:**<br>**Składniki:** ryż biały, ciecierzyca, dynia, cebula, chińska mieszanka warzyw, pieczarka, curry, imbir, sól, pieprz, czosnek, natka pietruszki |
| **Wtorek 29.09.** | **Gniazda drobiowo- wieprzowe z serem i jajkiem:** |

**Matopat**

| | |
|---|---|
| | **Składniki:** mięso wieprzowe, mięso drobiowe, bułka tarta, pieprz, sól, jajka, ser żółty, jajko<br>**Surówka ukraińska**<br>**Składniki:** Kapusta czerwona, majonez, cukier, czosnek, sól, kwas cytrynowy- regulator kwasowości<br>**Krem pomidorowy:**<br>**Składniki:** Koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, kremówka łosicka, włoszczyzna krojona w paski, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz |
| **Środa 30.09.** | **Zupa fasolowa z kiełbasą**<br>**Składniki:** Fasola biała, ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, kiełbasa, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól, czosnek, pieprz |
| **Czwartek 01.10.** | **Sos o smaku śmietankowym:**<br>Składniki: mąka pszenna, kremówka łosicka, pietruszka, pieprz czarny, sól biała<br>**Rolada wieprzowo- drobiowa z pieczarkami i szpinakiem:**<br>Składniki: mięso wieprzowe, mięso drobiowe, pieczarki, szpinak, bułka tarta, pieprz, sól, jajka<br>**Pasta rybna:**<br>Ryba/ makrela wędzona, włoszczyzna, majonez, sól, pieprz<br>Majonez: olej rzepakowy, żółtko jaja, ocet spirytusowy, ocet winny, gorczyca, woda, cukier, sól<br>**Surówka chińska:**<br>Składniki: kapusta biała, zalewa: olej ryżowy, cukier, ocet ryżowy (wodaa, ryż 30%, sól), cebula, czosnek, sól), marchew, substancja konserwująca: sorbinian potasu<br>**Zupa barszcz czerwony zabielany:**<br>Składniki: koncentrat buraczany, włoszczyzna, woda, ziemniaki, mieszanka do barszczu: warzyw mrożonych: burak, fasola szparagowa, marchew, seler, liść laurowy, suszony, majeranek, suszony, ziele angielskie |
| **Piątek 02.10.** | **Twarożek ze szczypiorkiem:**<br>Składniki: Ser twarogowy, półtłusty, jogurt naturalny/ majonez, szczypiorek<br>**Pasta z ciecierzycy i ogórka kiszonego:**<br><br>Składniki: Ciecierzyca zalewa, ogórek kiszony, majonez, sól, pieprz<br><br>**Surówka z ogórka kiszonego:**<br><br>Składniki: ogórek kiszony, papryka konserwowa, kukurydza konserwowa, olej rzepakowy, koper, pieprz<br><br>**Sos o smaku cytrynowym:**<br><br>Składniki: mąka pszenna, zaprawa cytrynowa, kremówka łosicka, majeranek, woda, koperek, sól, pieprz<br><br>**Zupa pieczarkowa z ziemniakami:** |

**Matopat**

| | |
|---|---|
| | Składniki: pieczarki, włoszczyzna paski, cebula, ziemniaki, kremówka łosicka, woda, czosnek, sól, pieprz |
| **Sobota 03.10.** | **Pasta z kurczaka**<br>Mięso z ud kurczaka, majonez, włoszczyzna krojona, sól, pieprz<br>**Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami**<br>Składniki: Makaron łazanki, kiszona kapusta, pieczarki, cebula, sól, pieprz, czosnek<br>**Łazanki w sosie szpinakowym**<br>Składniki: Makaron łazanki, szpinak, kremówka łosicka, sól, pieprz, czosnek, majeranek<br>**Krem z zielonych warzyw:**<br>Składniki: Brokuł, szpinak, ziemniaki, seler, kremówka łosicka, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, pieprz, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy |
| **Niedziela 04.10.** | **Zupa ogórkowa:**<br><br>**Składniki:** Ogórki kiszone, ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, kremówka łosicka (wyrób śmietanopodobny)- Mleko odtłuszczone, oleje roślinne (palmowy, kokosowy), śmietanka, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), celuloza, karagen, aromat śmietankowy, barwnik (E160a), włoszczyzna krojona w paski, woda, ziele angielskie, liść laurowy, sól<br><br>**Sos jasny z warzywami:**<br><br>Składniki: Majeranek, suszone, mąka pszenna, typ 500, pieprz czarny, Sól biała, kremówka łosicka, włoszczyzna<br><br>**Wątróbka duszona z jabłkiem i cebulą:**<br><br>Składniki: Wątróbka kurczaka, cebula, jabłko, mąka pszenna, olej rzepakowy, majeranek, suszony, sól biała |

**Gotowe produkty**
**Chleb pszenny:**
Składniki: mąka pszenna typ 750 (52,1%), woda, mąka żytnia typ 720 (9,8%), drożdże piekarskie, środek wypiekowy: stabilizator: węglan wapnia, emulgator E 472 e, mąka sojowa, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, zakwas- woda, mąka żytnia, kwas mlekowy, octowy, otręby pszenne, emulgator lecytyny (ze słonecznika), sól
**Chleb razowy- pszenno- żytni (pieczywo mieszane żytnio- pszenne)**
Składniki: mąka żytnia- razowa typ 2000 (36,9%), mąka pszenna (typ 750 (33,4%), woda, mąka żytnia typ 720 (6,1%), drożdże piekarskie, sól, olej rzepakowy, środek wypiekowy – stabilizator- węglan wapnia, emulgator E 472 e, mąka sojowa, środki do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy.
**Serek kanapkowy: twaróg do wypieków**
Składniki: twaróg (mleko, śmietanka, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszka), skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu
**Serek topiony: Gouda**
Składniki: Ser 50% ( w tym gouda 55%), woda, masło, sole emulgujące: E 339, E450, E 452, sól
**Ser żółty:**
Składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator- chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszka mikrobiologiczna

**Matopat**

**Szynkówka: wędlina wieprzowa:**
Składniki: mięso wieprzowe 47%, woda, skrobia pszenna, sól, izolat białka sojowego, glukoza, maltodekstryna, białko zwierzęce wieprzowa, cukier, hydrolizat białka roślinnego (ze słonecznika), aromaty, barwnik E 120, substancje konserwujące E250, przeciwutleniacze: E 301, E316, regulator kwasowości, substancje zagęszczająca: E 407, stabilizatory E451. Produkt może zawierać: sezam, gorczycę, mleko, seler

**Polędwica drobiowa z majerankiem z dodatkiem wieprzowiny:**
Składniki: Wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzony. Składniki: woda, filet z kurczaka 40 %, skrobia, skórki wieprzowe 5%, mięso wieprzowe 2%, białko sojowe, sól, białko wieprzowe, stabilizatory (E 451, E262), substancje zagęszczające (E E407, E 425, wzmacniacz smaku (E316, majeranek 0,15% substancja konserwująca E 250.

**Bianka Pierś gotowana z indyka**
Składniki: Mięso z fileta z piersi indyka 56%, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia grochowa, substancje żelujące: E 407, stabilizatory: E 451: regulator kwasowości: E 331: błonnik pszenny, bezglutenowy), sól, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, ekstrakty drożdżowe, aromaty, substancje konserwujące: azotyn sodu.

**Szynka mocno wędzona**
Składniki: Mięso wieprzowe 76%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E 451, E 452, substancja zagęszczająca: E 407, E415, cukier gronowy, maltodekstryna, dekstroza, laktoza, glukoza, wzmacniacze smaku: E 621, E635, przeciwutleniacze: E 316, aromaty, białko zwierzęce wieprzowe, ekstrakty drożdżowe, ekstrakty ziół, aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka sojowego, syrop cukrowy, substancja konserwująca: E 250

**Dżem brzoskwiniowy:**
Składniki: Brzoskwinia, (35%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytryniany sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: benzoesan sodu, sorbinian potasu

**Dżem truskawkowy:**
Składniki: truskawki, (35%, cukier, woda, substancja żelująca: pektyna, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytryniany sodu, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa, substancje konserwujące: benzoesan sodu, sorbinian potasu

**Parówki nowojorskie:**
Składniki: Mięso wieprzowe 69%, woda, konserwant białka sojowego, skrobia, błonnik ziemniaczany, sól, tłuszcz wieprzowy, regulatory kwasowości octany potasu, białko wieprzowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: difosforany, trifosforany, cytryniany sodu, octany sodu, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, 5- rybonukleotydy disodowe: substancje zagęszczające: guma guar, guma celulozowa, karagen, ekstrakty przypraw, glukoza, aromaty, przeciwutleniacze: askorbinian sodu: substancja konserwująca: azotyn sodu.

**Zaprawa cytrynowa:**
Składniki: Woda, sok cytrynowy z koncentratu 4%, regulator kwasowości, kwas cytrynowy, substancja konserwująca: benzoesan sodu, przeciwutleniacze: kwas askorbinowy, aromat, barwnik luteina

**Paprykarz szczeciński:**
Składniki: Woda, 31% szprot rozdrobniony złowione w Morzu Bałtyckim, ryż, koncentrat pomidorowy, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik grochowy, sól, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, papryka chilli mielona, aromat papryki, gorczyca

**Serek wiejski:**
Składniki: Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól

**Serek farmerski ziarnisty ze śmietanką**
Składniki: Ser twarogowy ziarnisty, śmietanka, sól

**Serek homogenizowany:**
Składniki: Mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

**Płatki kukurydziane:**
Składniki: Kaszka kukurydziana 87 %, cukier, ekstrakt ze słodu/ jęczmiennego, sól

**Jogurt owocowy:**
Składniki: Mleko, cukier, skrobia modyfikowana, truskawki (2%), białka mleka, żelatyna wołowa, aromat, barwnik: karmin, żywe kultury bakterii

**Kefir:**
Składniki: Mleko odtłuszczone, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych

**Metka łososiowa: kiełbasa surowa metka łososiowa**
**Składniki:** tłuszcz wieprzowy, mięso wieprzowe 22,9%, tkanka łączna wieprzowa, woda 4%, substancja konserwująca: azotyn sodu, cukier, przyprawy (w tym skorupiaki, ryby, laktoza z mleka), sól, aromat dymu wędzarniczego, aromaty

**Polędwica Ani**
Produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony, w osłonce niejadalnej. Składniki: woda, filet z kurczaka 36%, skrobia, skórki wieprzowe 5%, białko

**Matopat**

sojowe, sól, białko wieprzowe, substancje zagęszczające (karagen, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)

**Wędlina krakowska wędzona- kiełbasa wieprzowa,** grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, produkt w osłonce niejadalnej. Składniki: mięso wieprzowe 62%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik pszenny, substancje zagęszczające: E 407, E415, izolat białka sojowego, białko wieprzowe kolagenowe, białka mleka, stabilizatory: E 450, E451, E 262, E 325, glukoza, regulatory kwasowości: E330, E 331, przeciwutleniacze: E 300, E316, przyprawy, wzmacniacz smaku: E 621, sacharoza, aromaty, maltodekstryna, barwnik E 120, substancja konserwująca: E 250.

**Pasztet indykpol**

Pasztet drobiowy, drobnorozdrobniony, pieczony. Składniki: mięso oddzielone mechanicznie 52% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 26%), skóry drobiowe, kasza manna ( z pszenicy), wątroba drobiowa 6,6%, skrobia ziemniaczana, sól, jaja kurze w proszku, białko sojowe, przyprawy ( w tym seler), ekstrakt selera, olej rzepakowy, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, regulator kwasowości: E 262, substancje konserwujące: E 202, E 214

**Pierś wędzona**

Wędlina drobiowa, z połączonych kawałków mięsa, wędzona, parzona. Zawiera wodę dodaną. Produkt z osłonce kolagenowej wołowej, jadalnej, siatce niejadalnej. Składniki: filet z piersi indyka 37%, filet z piersi kurczaka 30%, woda, substancje żelujące: E407, stabilizatory: E451, błonnik pszenny, bezglutenowy, regulator kwasowości: E331, skrobia grochowa, przeciwutleniacz E 316, skrobia ziemniaczana, sól, substancja zagęszczająca: E 1422, maltodekstryna, wzmacniacz smaku E621, E 627, 631, aromaty, hydrolizat białka słonecznikowego, substancje konserwujące: azotyn sodu

**Lista alergenów**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,
JAJ - Jaja i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,