Poniedziałek 08.12.2025 Olmedica

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
ogólna	• Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, pasztetowa 30 g, szynkowa 30g, jabłko 70g, serek wiejski 1 szt., dżem 25 g		• Barszcz zabielany 300ml, ziemniaki 200g, gulasz wieprzowy z warzywami 90g, ogórek kiszony z cebulką 60g, surówka z marchewki 60g, kompot owocowy 200ml		• Kawa zboż. z cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tł.10g, twarożek ze śmietaną szczypiorkiem i cebulą 30g, przysmak suwalski 30g, ogórek 70g, banan 1 szt.	en: 2216,4 kcal B: 81,9 g T: 69,9 g W: 336,8 g NKT: 32,2 g bł: 31,3 g sól: 5,3 g cukry: 85,1 g
łatwostrawna	• Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekiem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, ser biały z cynamonem i cukrem 50g, jabłko 50g, serek wiejski 1 szt., dżem 25 g		• Barszcz zabielany 300ml, ziemniaki 200g, farszynka indycza w sosie pomidorowym 60g, sur. z marchewki 120g, kompot 200ml		• Kawa zboż. 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, przysmak suwalski 50g, liść sałaty, banan 1 szt.	en: 2087,2 kcal B: 98,0 g T: 65,0 g W: 312,0 g NKT: 30,15 g bł: 28,8 g sól: 4,2 g cukry: 84,1 g
dzieci do lat 3	• Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z mlekiem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200 ml, masło 82% 10g, chleb zw.60g, polędwica sopocka 30g, serek wiejski 1 szt., dżem 25 g	• jogurt owocowy 1 szt.	• Barszcz zabielany 200ml, ziemniaki 100g, farszynka indycza 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60g, kompot 200ml	• Mus owocowy 1 szt.	• Herbata owocowa z cukrem 200ml, bułka 1 szt., masło 82% 10g, schab gotowany 30g, liść sałaty, banan 1 szt.	en: 1099,9 kcal B: 63,9 g T: 39,1 g W: 179,9 g NKT: 12,4 g bł: 12,9 g sól: 3,7 g cukry: 89,7 g
dzieci starsze	• Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 10g, polędwica sopocka 50g, serek wiejski 1 szt., dżem 25 g	• jogurt owocowy 1 szt.	• Barszcz zabielany 300ml, ziemniaki 200g, farszynka indycza 90g w sosie pomidorowym, sur. z marchewki 120g, kompot 200ml	• Mus owocowy 1 szt	• Jak ogólna, masło 82% 10g, liść sałaty, banan 1 szt.	en: 2683,9 kcal B: 67,4 g T: 95,3 g W: 321,6 g NKT: 36,2 g bł: 33,5 g sól: 5 g cukry: 115,2 g
cukrzycowa	• Kawa zbożowa bez cukru 200ml lub herbata z cytryną bez cukru, chleb razowy 100g, mix t.l. 10g, szynkowa 50g, jabłko 50g, cukrzyc. bez soli - schab got. 50g, serek wiejski 1 szt.	• Sok pomidorowy 200ml + płynna	• Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, farszynka indycza 60g w sosie pomidorowym, sur. z marchewki 120g, kompot bez cukru 200ml	• chleb razowy 30g, jajo gotowane 1 szt.	• Kawa zboż. bez cukru 200ml lub herbata z cytryną bez cukru, chleb razowy 100g, mix t.l. 10g, przysmak suwalski 50g, cukrzyc. bez soli - schab gotowany 50g, liść sałaty, jabłko1 szt.	en: 2017,2 kcal B: 112 g T: 71 g W: 295,1 g NKT: 30,15 g bł: 26,8 g sól: 5,3 g cukry: 56,7 g
wątrobowa	• Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa lub herbata z cukrem i cytryną 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., szynkowa 50g, jabłko goł 50g, serek wiejski 1 szt., dżem 25 g		• Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, farszynka indycza 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120g, kompot 200ml		• Kawa zboż z cukrem i mlekiem 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwalski - mielony 50g, liść sałaty, banan 1 szt.	en: 2104,2 kcal B: 93,1 g T: 69,5 g W: 320,0 g NKT: 29,15 g bł: 27,8 g sól: 4,2 g cukry: 83 g

Poniedziałek 08.12.2025 Olmedica

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
bezglutenowa	• Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, ser biały z cynamonem i cukrem 50g, serek wiejski 1 szt., dżem 25 g	• Sok owocowy 200ml	• Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, gałka indycza 60g w sosie pomidorowym, sur. z marchewki 120g, kompot 200ml	• Sok owocowy 200ml	• Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, schab gotowany 50g, liść sałaty, banan 1 szt.	en: 2114,2 kcal B: 92,0 g T: 67,5 g W: 318,0 g NKT: 29,15 g bł: 27,8 g sól: 4,2 g cukry: 83 g
bezmleczna	• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, szynkowa 50g, jabłko 50g, dżem 25g	• Sok owocowy 200ml	• jak wątrobowa	• Sok owocowy 200ml	• Jak wątrobowa, kawa zboż. 200ml, banan 1 szt.	en: 2083,1 kcal B: 97,0 g T: 64,0 g W: 311,0 g NKT: 30,15 g bł: 28,8 g sól: 4,2 g cukry: 84,1 g
wrzodowa	• Jak papkowata, serek wiejski 1 szt., dżem 25 g	• Herbatniki 25g	• Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, farszynka indycza 60g w sosie pomidorowym, marchew gotowana 120g, kompot 200ml	• Sok owocowy 200ml	• Jak lekkostrawna, przysmak suwalski - mielony 50g, liść sałaty, banan 1 szt.	en: 2104,2 kcal B: 93,1 g T: 69,5 g W: 320,0 g NKT: 29,15 g bł: 27,8 g sól: 4,2 g cukry: 83 g

Wykaz składników alergennych: w dn. Poniedziałek 08.12.2025

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza manna na mleku, mix tł., masło 82%, kawa z mlekiem, barszcz zabielany, wędliny: pasztetowa, przysmak suwalski, szynkowa, twarożek ziołowy, ser biały z cynamonem, serek waniliowy, polędwica sopocka, serek wiejski,
Zboża zawierające gluten - kasza manna na mleku, pieczywo, barszcz zabielany, kawa zbożowa z mlekiem, kiełbasa suwalska, szynkowa, sopocka, pasztetowa, przysmak suwalski, herbatniki, kawa zbożowa, farszynka indycza w sosie pomidorowym, polędwica sopocka, gulasz wp. z warzywami
Seler - barszcz zabielany, wędliny: szynkowa, przysmak suwalski, kiełb. suwalska, pasztetowa, polędwica sopocka
Soja i produkty pochodne - wafle ryżowe, szynkowa, przysmak suwalski, kiełb. suwalska, polędwica sopocka
Gorczyca - szynkowa, przysmak suwalski, kiełbasa suwalska, pasztetowa

Wtorek 09.12.2025 Olmedica

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
ogólna	• ryż na mleku 2% 250 ml • kawa zbożowa z cukrem i mlekiem lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • mix tł. 10 g • jajo gotowane 1 szt. • blok mielony 30 g • gruszka 70 g • kefir 150 g, dżem 25 g, • mix sałat 5 g		• pomidorowa z makaronem 300ml • kasza jęczmienna 160 g • frykadelka indycza smażona 90 g • sur. z kiszonej kapusty 60 g • marchewka oprószona 60 g • kompot owocowy 200 ml		• kawa zbożowa z cukrem i mlekiem lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • mix tł. 10 g • pasta twarogowo-chrzanowa 30 g • pasztet z pieca 30 g • ogórek 70 g • serek waniliowy 150 g	en: 2372 kcal B:82,9 g T:88,4 g W: 326,6 g NKT: 30,2 g bł: 31,0 g sól: 5,1 g cukry: 83,0 g
łatwostrawna	• ryż na mleku 2% 250 ml • kawa zbożowa z cukrem i mlekiem lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • mix tł. 10 g • blok mielony 30 g • jabłko 50 g • kefir 150 g, dżem 25 g, • mix sałat 5 g		• pomidorowa z makaronem 300 ml • kasza jęczmienna 160 g • frykadelki indycze w sosie 60 g • sur. z kapusty pekińskiej 60 g • kompot owocowy 200 ml		• kawa zbożowa z cukrem i mlekiem lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • mix tł. 10 g • ser biały 30 g • ogórek 50 g • serek waniliowy 150 g	en: 2170 kcal B:76,2 g T:81,4 g W: 300,6 g NKT: 30,2 g bł: 31,0 g sól: 5,1 g cukry: 83,0 g
dzieci do lat 3	• ryż na mleku 2% 250 ml • kawa zbożowa z cukrem i mlekiem lub herbata owocowa z cukrem 200 ml • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • mix tł. 10 g • blok mielony 30 g • jabłko 50 g • mus owocowy 1 szt.	• chrupki kukurydziane 16 g	• pomidorowa z makaronem 200 ml • kasza jęczmienna 100 g • frykadelki indycze w sosie 60 g • sur. z kiszonej kapusty 60 g • marchewka oprószona 60 g • kompot owocowy 200 ml	• jabłko 150 g	• kawa zbożowa z cukrem i mlekiem lub herbata owocowa z cukrem 200 ml • masło 82 % 10 g • bułka pszenna 1 szt. • ser biały 30 g • pomidor 50 g • jogurt owocowy bez cukru 150 g	en: 1080,9 kcal B:51,9 g T:39,1 g W: 177,9 g NKT: 12,4 g bł: 12,9 g sól: 3,7 g cukry: 89,7 g
dzieci starsze	• jak ogólna, masło 82 % 10 g • sok owocowy 1 szt.	• chrupki kukurydziane 16 g	• jak ogólna	• jabłko 150 g	• kawa zbożowa z cukrem i mlekiem lub herbata owocowa z cukrem 200 ml • mix tł. 10 g • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • ser biały 50 g • ogórek 50 g • jogurt owocowy bez cukru 150 g	en: 2581,9 kcal B:65,1 g T:90,3 g W: 311,5 g NKT: 36,2 g bł: 33,5 g sól: 5 g cukry: 115,2 g
cukrzycowa	• kawa zbożowa bez cukru lub herbata z cytryną bez cukru 200 ml • chleb razowy 100 g • mix tł. 10 g • cukrzyc. bez soli -kurczak gotowany 70 g • blok mielony 50 g • jabłko 70 g • kefir 150 g, mix sałat 5 g	• chrupki kukurydziane 16 g	• pomidorowa z makaronem 300 ml • kasza jęczmienna 160 g • frykadelki indycze w sosie 60 g • marchewka oprószona 60 g • kompot 200 ml	• sok pomidorowy 200 ml	• kawa zbożowa bez cukru lub herbata z cytryną bez cukru 200 ml • mix tł. 10 g • chleb razowy 100 g • pasztet z pieca 50 g • ogórek 50 g • jogurt owocowy bez cukru 150 g	en: 2018,1 kcal B:110 g T:72 g W: 294,2 g NKT: 30,15 g bł: 26,8 g sól: 5,3 g cukry: 56,7 g
wątrobowa	• ryż na mleku 2% 250 ml • kawa zbożowa z mlekiem lub herbata z cytryną 200 ml • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • blok mielony 30 g • jabłko gotowane 50 g • kefir 150 g, dżem 25 g, • mix sałat 5 g		• pomidorowa bez śmietany z makaronem 300 ml • kasza jęczmienna 160 g • frykadelki indycze w sosie 60 g • marchew oprószona 120 g • kompot 200 ml		• kawa zbożowa z cukrem lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • pasztet 50 g • ogórek 50 g • serek waniliowy 150 g	en: 2110 kcal B:74,2 g T:80,4 g W: 301,3 g NKT: 30,2 g bł: 31,0 g sól: 5,1 g cukry: 83,0 g

Wtorek 09.12.2025 Olmedica

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
bezglutenowa	• ryż na mleku 2% 250 ml • herbata z cytryną 200 ml • wafle ryżowe 4 szt. • mix tł. 10 g • kurczak gotowany 70 g • jabłko 50 g • kefir 150 g, dżem 25 g, • mix sałat 5 g	• wafle ryżowe 2 szt.	• pomidorowa bez śmietany 300 ml • ziemniaki 200 g • gałka z indyka 60 g • sur. z kapusty pekińskiej 120 g	• sok owocowy 200 ml	• kawa zbożowa 200 ml lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • pasztet 50 g • ogórek 50 g • serek waniliowy 150 g	en: 2200,1 kcal B:89,2 g T:72,5 g W: 318,4 g NKT: 29,15 g bł: 29,9 g sól: 4,7 g cukry: 83 g
bezmleczna	• kawa zbożowa z cukrem i mlekiem lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • blok mielony 50 g • jabłko 50 g, • galaretka 170 g • dżem 25 g, mix sałat 5 g	• wafle ryżowe 2 szt.	• jak wątrobowa	• sok owocowy 200 ml	• herbata 200 ml • wafle ryżowe 4 szt. • mix tł. 10 g • ser biały 50 g • ogórek 50 g • miód 1 szt.	en: 2119,9 kcal B:93,1 g T:70,5 g W: 316,1 g NKT: 29,15 g bł: 27,8 g sól: 4,2 g cukry: 83 g
wrzodowa	• jak lekkostrawna • blok mielony 50 g • jabłko gotowane 1 szt. • kefir150 g, dżem 25 g, • mix sałat 5 g	• chrupki kukurydziane 16 g	• pomidorowa z makaronem bez śmietany 300 ml • kasza jęczmienna 160 g • frykadelki indycze w sosie 60 g • marchew oprószona 120 g • kompot 200 ml	• sok owocowy 200 ml	• kawa zbożowa z cukrem 200 ml lub herbata z cukrem 200 ml • chleb zw. 60 g • bułka pszenna 1 szt. • pasztet 50 g • pomidor 50 g • serek waniliowy 150 g	en: 2114,2 kcal B: 94,0 g T:70,5 g W: 316,1 g NKT: 29,15 g bł: 27,8 g sól: 4,2 g cukry: 83,0 g

Wykaz składników alergennych: w dn. Wtorek 09.12.2025

Mleko (łącznie z laktozą) - ryż na mleku, pomidorowa z makaronem, mix tł., masło 82 %, kawa z mlekiem, ser biały, pasta twarogowo-chrzanowa, frykadelka wieprzowa, drobiowa, blok mielony, jogurt naturalny, jogurt pitny owocowy, jogurt owocowy bez cukru

Zboża zawierające gluten - pomidorowa z makaronem, pieczywo, frykadelka wieprzowa, drobiowa, kawa zbożowa z mlekiem, blok mielony, kasza jęczmienna

Seler - zupa pomidorowa, blok mielony

Soja i produkty pochodne - chrupki kukurydziane, blok mielony, frykadelka wieprzowa, drobiowa

Gorczyca - blok mielony, frykadelka wieprzowa, drobiowa

Jaja - blok mielony, jajko, frykadelka wieprzowa, drobiowa

Środa 10.12.2025 Olmedica

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
ogólna	• Makaron na mleku 2% 250ml • Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix t. 10g, szynkowa 30g, ser żółty 30g, jabłko 70g, ser topiony 1 szt., pomidorki koktajlowe 40 g		• Ogórkowa 300ml, pęczak 160g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 90g, sur. z białej kapusty 60g, buraczki 60g, kompot owocowy 200ml		• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix t. 10g, serek topiony 30g, konserwa suwalska 30g, liść sałaty 10g, banan 60g, jogurt pitny 170 g	en: 2104 kcal B: 80,5 g T: 73,7 g W: 295,5 g NKT: 29,2 g bł: 31,0 g sól: 5,0 g cukry: 81,2 g
łatwostrawna	• Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml, bułka pszenna 1 szt, chleb zw. 60g, mix t. 10g, szynkowa 50g, liść sałaty, jogurt naturalny 150 g, pomidorki koktajlowe 40 g		• Krupnik 300ml, pęczak 160g, pulpet indyczy 60g, buraczki 120g, kompot 200ml		• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix t. 10g, konserwa suwalska 50g, jabłko 50g, jogurt pitny 170 g	en: 2114 kcal B: 78,5 g T: 71,2 g W: 255,0 g NKT: 29,2 g bł: 31,0 g sól: 4,9 g cukry: 80,2 g
dzieci do lat 3	• Makaron na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200 ml, masło 82% 10g, chleb zw. 60g, szynkowa 30g, jabłko 50g, serek waniliowy 1 szt.	• Herbatniki 25g	• Krupnik 200ml, pęczak 100g, pulpet indyczy 60g, buraczki 60g, kompot 200ml	• Napój owocowy 200ml	• Konserwa suwalska 50g mielona, jabłko gotowane 50g, kawa zbożowa z cukrem lub herbata owocowa z cukrem 200 ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 10g, szynka z piersi kurczaka 30g, liść sałaty, jogurt pitny 170 g	en: 1080 kcal B: 51,9 g T: 39,1 g W: 157,1 g NKT: 12,4 g bł: 11,9 g sól: 3,7 g cukry: 69,7 g
dzieci starsze	• Jak ogólna, masło 82% 10g, dżem 25 g, serek waniliowy 1 szt.	• Herbatniki 25g	• Jak ogólna, buraczki 120g	• Napój owocowy 200ml	• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, szynka z piersi kurczaka 50g, liść sałaty, sok owocowy 300ml, jogurt pitny 170 g	en: 2481.9 kcal B: 60.1 g T: 87.3 g W: 310.5 g NKT: 36.2 g bł: 33.5 g sól: 5.0 g cukry: 115.2 g
cukrzycowa	• Kawa zbożowa bez cukru 200ml lub herbata z cytryną bez cukru 200 ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, szynkowa 50g, cukrzycowa b/soli - pasta z kurczaka 50g, liść sałaty, jogurt naturalny 150 g, pomidorki koktajlowe 40 g	• Wafle ryżowe 2szt	• Krupnik 300ml, pęczak 160g, pulpet indyczy 60g, buraczki 120g, kompot bez cukru 200ml	• sok pomidorowy 200 ml	• Kawa zbożowa bez cukru 200ml lub herbata z cytryną bez cukru, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, konserwa suwalska 50g, jabłko 50g; cukrzycowa b/soli - jajko gotowane 1 szt, jogurt naturalny 150 g	en: 2010.1 kcal B: 99.0 g T: 71.1 g W: 287.2 g NKT: 30.15 g bł: 26.8 g sól: 5.3 g cukry: 56.7 g
wątrobowa	• Jak lekkostrawna, dżem, jogurt naturalny 150 g, pomidorki koktajlowe 40 g		• Krupnik 300ml, pęczak 160g, pulpet indyczy 60g, buraczki 120g, kompot 200ml		• Jak lekkostrawna, jabłko gotowane 50g, jogurt pitny 170 g	en: 2111,8 kcal B: 73,51 g T: 70,2 g W: 254,1 g NKT: 29,2 g bł: 31,0 g sól: 4,9 g cukry: 80,2 g

Środa 10.12.2025 Olmedica

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
bezglutenowa	• Ryż na mleku 250ml, herbata 200ml, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, wafle ryżowe 4szt., liść sałaty, jogurt naturalny 150 g, pomidorki koktajlowe 40 g	• Sok owocowy 200 ml	• Ziemniaczana bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, gałka indycza 60g, buraczki 120g, kompot 200ml	• sok owocowy 200 ml	• Herbata 200ml, mix tł.10g, schab gotowany 50g, wafle ryżowe 4szt, jogurt pitny 170 g	en: 2191,5 kcal B: 75,4 g T: 70,2 g W: 254,1 g NKT: 29,2 g bł: 31,0 g sól: 5,0 g cukry: 79,1 g
bezmleczna	• Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, szynkowa 50g, liść sałaty, mus owocowy 1 szt., pomidorki koktajlowe 40 g	• Sok owocowy 200ml	• Krupnik 300ml, pęczak 160g, pulpet indyczy 60g, buraczki 120g, kompot 200ml	• Sok owocowy 200ml	• Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, konserwa suwalska 50g, jabłko 50g, dżem 25 g	en: 2251,5 kcal B: 75,4 g T: 70,2 g W: 264,1 g NKT: 29,2 g bł: 31,0 g sól: 5,0 g cukry: 79,1 g
wrzodowa	• Jak lekkostrawna, szynkowa 50g (mielona), jogurt naturalny 150 g, pomidorki koktajlowe 40 g		• Krupnik 300ml, pęczak 160g, pulpet indyczy 60g, buraczki 120g, kompot 200ml		• Kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60 g bułka pszenna 1szt., konserwa suwalska 50g, jabłko 50g, jogurt pitny 170 g	en: 2211,5 kcal B: 76,4 g T: 70,2 g W: 260,1 g NKT: 29,2 g bł: 31,0 g sól: 5,0 g cukry

Wykaz składników alergennych: w dn. Środa 10.12.2025

Mleko (łącznie z laktozą) - ryż na mleku, pomidorowa z makaronem, mix tł., masło 82 %, kawa z mlekiem, ser biały, pasta twarogowo-chrzanowa, frykadelka wieprzowa, drobiowa, blok mielony, jogurt naturalny, serek wiejski, jogurt owocowy bez cukru, serek wiejski z owocami, kefir, jogurt pitny
Zboża zawierające gluten - pomidorowa z makaronem, pieczywo, frykadelka wieprzowa, drobiowa, kawa zbożowa z mlekiem, blok mielony, kasza jęczmienna
Seler - zupa pomidorowa, blok mielony
Soja i produkty pochodne - chrupki kukurydziane, blok mielony, frykadelka wieprzowa, drobiowa
Gorczyca - blok mielony, frykadelka wieprzowa, drobiowa
Jaja - blok mielony, jajko, frykadelka wieprzowa, drobiowa

Czwartek 11.12.2025 Olmedica

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
ogólna	• Kasza jęczmienna na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml, chleb zw. 60 g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10 g, serdelek 1 szt., szynkowa 30 g, pomarańcz 50 g, jogurt naturalny 150 g, dżem 1 szt., mix sałat 5 g		• Zupa fasolowa 300 ml, zapiekanka ryżowa z jabłkami i cynamonem 250 g, gruszka 120 g, kompot owocowy 200 ml		• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix t. 10g, jajko gotowane 1 szt., pasta buraczano - twarogowa 30 g, pomidor 70 g, jogurt owocowy 150 g	en: 2211,0 kcal B: 67,3 g T: 64,8 g W: 356,3 g NKT: 29,2 g bł: 30,0 g sól: 4,9 g cukry
łatwostrawna	• Kasza jęczmienna na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem lub herbata z cytryną i cukrem 200 ml, chleb zw. 60 g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10 g, blok mielony 50 g, pomarańcz 50 g, jogurt naturalny 150 g, dżem 1 szt., mix sałat 5 g		• Zupa chłopska 300ml, makaron z serem, cukrem i śmietaną 160 g, jabłko 60 g, kompot 200 ml		• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix t. 10g, przysmak suwalski 50g, liść sałaty, jogurt owocowy 150 g	en: 2101,0 kcal B: 64,3 g T: 62,1 g W: 326,3 g NKT: 29,2 g bł: 30,0 g sól: 4,9 g cukry: 81,2 g
dzieci do lat 3	• Kasza jęczmienna na mleku 2% 200 ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem lub herbata owocowa z cukrem 200 ml, chleb zw. 60 g, masło (82%) 10g, polędwica sopocka 30g, pomarańcz 50 g,jogurt naturalny 150 g, dżem 1 szt.,	• ciasto drożdżowe 50 g	• Zupa chłopska 200 ml, makaron z serem, cukrem i śmietaną 160g, jabłko gotowane 60g, kompot 200ml	• wafle ryżowe 2 szt.	• Kawa zbożowa z cukrem lub herbata owocowa 200 ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, szynka z piersi 30g, liść sałaty, jabłko 1 szt.	en: 1085 kcal B: 52,0 g T: 36,5 g W: 157,1 g NKT: 12,4 g bł: 11,9 g sól: 3,7 g cukry: 69,7 g
dzieci starsze	• Kasza jęczmienna na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem lub herbata owocowa z cukrem 200 ml, chleb zw. 60 g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10 g, polędwica sopocka 50g, pomarańcz 50 g, jogurt naturalny 150 g, dżem 1 szt.,	• ciasto drożdżowe 50g	• Jak ogólna	• wafle ryżowe 2 szt.	• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata owocowa, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, szynka z piersi kurczaka 50g, liść sałaty, jabłko 1 szt.	en: 2371,9 kcal B: 59,1 g T: 88,4 g W: 315,5 g NKT: 36,2 g bł: 33,5 g sól: 5 g cukry: 115,2 g
cukrzycowa	• Kawa zbożowa bez cukru 200ml lub herbata z cytryną bez cukru 200 ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, smaczek rodzinny 50g, schab gotowany 50g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150 g, mix sałat 5 g	• chleb razowy 30g, szynkowa 20g	• Zupa chłopska bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, kurczak gotowany 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, kompot bez cukru 200ml	• wafle ryżowe 2 szt.	• Kawa zbożowa bez cukru 200ml lub herbata z cytryną bez cukru 200 ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, przysmak suwalski 50g, jajo got. 1 szt., liść sałaty, jabłko 1 szt.	en: 2013,2 kcal B: 89,6 g T: 69,4 g W: 287,2 g NKT: 30,15 g bł: 26,8 g sól: 5,3 g cukry: 55,7 g
wątrobowa	• Kasza jęczmienna na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa z mlekiem lub herbata z cytryną 200 ml, chleb zw. 60 g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10 g, blok mielony 50g, pomarańcz 50 g, jogurt naturalny 150 g, dżem 1 szt., mix sałat 5 g		• Zupa chłopska 300ml, makaron z serem, cukrem i mlekiem 2% 160 g, jabłko gotowane 60 g, kompot 200 ml		• Kawa zbożowa z cukrem lub herbata z cytryną i cukrem, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt. przysmak suwalski - mielony 50g, liść sałaty, jogurt owocowy 150 g	en: 2101,0 kcal B: 64,3 g T: 62,1 g W: 326,3 g NKT: 29,2 g bł: 30,0 g sól: 4,9 g cukry: 81,2 g

Czwartek 11.12.2025 Olmedica						
Rodzaj diety	**Śniadanie**	**II śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja**	
bezglutenowa	• Ryż na mleku 250ml, herbata 200ml, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, wafle ryżowe 4szt., pomarańcz 50 g, jogurt naturalny 150 g, dżem 1 szt., mix sałat 5 g	• Sok owocowy 200 ml	• Zupa ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, kurczak gotowany 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, kompot 200ml	• sok owocowy 200 ml	• Herbata 200ml, mix tł.10g, wafle ryżowe 4szt, jajo 1 szt., pasta buraczano-twarogowa 50 g, liść sałaty, jogurt owocowy 150 g	en: 2089,0 kcal B: 65,3 g T: 66,5 g W: 339,2 g NKT: 29,2 g bł: 30,0 g sól: 4,9 g cukry: 81,0 g
bezmleczna	• Kawa zbożowa 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, blok mielony 50g, dżem 25 g, mix sałat 5 g	• Sok owocowy 200ml	• Krupnik 300ml, pęczak 160g, pulpet indyczy 60g, buraczki 120g, kompot 200ml	• Sok owocowy 200ml	• Kawa zbożowa 200ml lub herbata z cukrem i cytryną, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, przysmak suwalski 50g, liść sałaty, jabłko 1 szt.	en: 2181,0 kcal B: 69,3 g T: 64,1 g W: 336,3 g NKT: 29,2 g bł: 30,0 g sól: 4,9 g cukry: 76,2 g
wrzodowa	• Kasza jęczmienna na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem lub herbata z cukrem 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, blok mielony 50g, pomarańcz 50 g, jogurt naturalny 150 g, dżem 1 szt., mix sałat 5 g	• ciasto drożdżowe 50g	• Zupa chłopska bez śmietany 300ml, makaron z serem, cukrem i mlekiem 2% 160g, jabłko gotowane 60g, kompot 200 ml	• kisiel 200ml	• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cukrem, chleb zw. 60 g bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, przysmak suwalski 50g , liść sałaty, jogurt owocowy 150 g	en: 2101,0 kcal B: 64,3 g T: 62,1 g W: 326,3 g NKT: 29,2 g bł: 30,0 g sól: 4,9 g cukry: 81,2 g

Wykaz składników alergennych: w dn. Czwartek 11.12.2025

Mleko (łącznie z laktozą) - kasza jęczmienna na mleku, zupa chłopska ze śmietaną, mix tł., masło 82%, kawa z mlekiem, wędliny: serdelek, blok mielony, przysmak suwalski, zapiekanka ryżowa, makaron z cukrem serem i śmietaną, ciasto drożdżowe, pasta buraczano-twarogowa, jogurt naturalny, kefir, polędwica sopocka, szynka z piersi kurczaka, ser topiony, serek waniliowy, jogurt owocowy
Zboża zawierające gluten - kasza jęczmienna na mleku, pieczywo, zapiekanka ryżowa, makaron z serem, ciasto drożdżowe, kawa zbożowa z mlekiem, serdelek, blok mielony, przysmak suwalski, polędwica sopocka, szynka z piersi kurczaka
Seler - zupa chłopska, wędliny: serdelek, blok mielony, przysmak suwalski, polędwica sopocka, szynka z piersi kurczaka
Gorczyca - zupa chłopska, wędliny: serdelek, blok mielony, przysmak suwalski, sopocka, szynka z piersi kurczaka
Jaja - jajo gotowane, pyzy ziemniaczane

Piątek 12.12.2025 Olmedica

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
ogólna	• Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł. 10g, ser topiony 30g, jajko gotowane 1 szt, jabłko 70g, serek waniliowy 150 g, pomidorki koktajlowe 40g,		• Szczawiowa 300ml, ziemniaki 200g, smażony filet z dorsza 90g, surówka z czerwonej kapusty 60g, marchewka gotowana 60g, kompot owocowy 200ml		• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 30g, ser żółty 30g, biała rzepa plastry 70g, galaretka 170 g	en: 2211,0 kcal B: 67,3 g T: 64,8 g W: 356,3 g NKT: 29,2 g bł: 30,0 g sól: 4,9 g cukry: 81,2 g
łatwostrawna	• Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł. 10g, jajko gotowane 1 szt, jabłko 50g, serek waniliowy 150 g, pomidorki koktajlowe 40g,		• Kalafiorowa 300ml, ziemniaki 200g, klopsik rybny 60g w sosie pietruszkowym, surówka z marchewki 120g, kompot 200ml		• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł. 10g, ser biały 50g, dżem 30g, galaretka 170 g	en: 2111,5 kcal B: 68,3 g T: 65,3 g W: 346,3 g NKT: 29,2 g bł: 30,0 g sól: 5,1 g cukry: 80,6 g
dzieci do lat 3	• Ryż na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200 ml, masło 82% 10g, chleb zw. 60g, szynkowa 30g, jabłko 50g, serek waniliowy 200 g	• Galaretka owocowa 150g	• Kalafiorowa 200ml, ziemniaki 100g, klopsik rybny 60g w sosie pietruszkowym, marchewka gotowana 60g, kompot 200ml	• Biszkopty 15 g	• Herbata owocowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 10g, ser biały 30g, pomidor 50g, galaretka 170 g	en: 1064 kcal B: 50,5 g T: 37,5 g W: 177,1 g NKT: 12,4 g bł: 11,9 g sól: 3,7 g cukry: 69,7 g
dzieci starsze	• Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., masło 82% 10g, jajo got. 1 szt., jabłko 60g, serek waniliowy 200 g	• Galaretka owocowa 150g	• Jak ogólna	• Biszkopty 15g	• Kawa zboż. z cukrem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., masło 82% 10g, ser biały półtłusty 50g, pomidor 60g, galaretka 170 g	en (kcal): 2451,9 B (g): 60,1 T (g): 86,5 W (g): 317,6 NKT (g): 36,2 bł (g): 33,5 sól (g): 5 cukry (g): 115,2
cukrzycowa	• Kawa zbożowa bez cukru 200ml lub herbata bez cukru i z cytryną 200 ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajo gotowane 1szt., liść sałaty, serek wiejski 1 szt., pomidorki koktajlowe 40g	• Kalafior gotowany 100g	• Kalafiorowa bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, klopsik rybny 60g w sosie pietruszkowym, czerwona kapusta 120g, kompot 200ml	• Sok pomidorowy 200ml	• Kawa zboż. bez cukru 200ml lub herbata z cytryną bez cukru 200 ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynkowa 50g, cukrzycowa b/ soli kurczak gotowany 50g, pomidor 60g, jogurt owocowy bez cukru 150 g	en (kcal): 2199,2 B (g): 86,5 T (g): 66,2 W (g): 285,1 NKT (g): 30,15 bł (g): 26,8 sól (g): 5,3 cukry (g): 54,6
wątrobowa	• Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekiem 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., białka z 2 jaj, jabłko got. 50g, serek wiejski 200 g, pomidorki koktajlowe 40g		• Jak wrzodowa		• Kawa zbożowa 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, bułka pszenna 1 szt, chleb zw. 60 g, ser biały 50 g, galaretka 170 g	en: 1999,5 kcal B: 69,2 g T: 68,3 g W: 334,1 g NKT: 29,2 g bł: 29,0 g sól: 5,0 g cukry: 80,6 g

Piątek 12.12.2025 Olmedica						
Rodzaj diety	**Śniadanie**	**II śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja**	
bezglutenowa	• Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 4 szt., mix tł. 10g, jajko gotowane 1 szt., jabłko 50g, serek wiejski 1 szt., pomidorki koktajlowe 40g	• Sok owocowy 150ml	• Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, kurczak gotowany 60g, sur. z marchewki 120g, kompot 200ml	• Wafle ryżowe 4 szt.	• Herbata z cytryną i cukrem 200ml, wafle ryżowe 4 szt., mix tł. 10g, ser biały półtusty 50g, galaretka 170 g	en: 2280,0 kcal B: 67,3 g T: 64,9 g W: 350,3 g NKT: 29,2 g bł: 30,0 g sól: 4,7 g cukry: 80,2 g
bezmleczna	• Kawa zbożowa 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, jajo gotowane 1szt, jabłko 50g, pomidorki koktajlowe 40g, miód 1 szt.	• Sok owocowy 150 ml	• Kalafiorowa bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, klopsik rybny 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, kompot 200ml	• Wafle ryżowe 2szt	• Kawa zboż. 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, szynkowa 50g, pomidor 60g, galaretka 170 g	en: 2299,0 kcal B: 68,3 g T: 65,9 g W: 356,3 g NKT: 29,2 g bł: 30,0 g sól: 4,9 g cukry: 81,2 g
wrzodowa	• Jak lekkostrawna, serek homogenizowany 1 szt., serek wiejski 1 szt., pomidorki koktajlowe 40g	• Herbatniki 25g	• Kalafiorowa bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, klopsik 60g w sosie pietruszkowym, marchewka gotowana 120g, kompot 200ml	• Sok owocowy 150 ml	• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł. 10g, ser biały 50 g, galaretka 170 g	en (kcal): 2201,5 B (g): 70,3 T (g): 69,1 W (g): 336,3 NKT (g): 29,2 bł (g): 30,0 sól (g): 5,1 cukry (g): 80,6

Wykaz składników alergennych: w dn. Piątek 12.12.2025

Mleko (łącznie z laktozą): ryż na mleku, zupa obiadowa - kalafiorowa, mix tł., masło 82%, kawa z mlekiem, ser topiony, ser biały, kopytka z masłem, serek wiejski, jogurt owocowy
Zboża zawierające gluten: pieczywo, kasza jęczmienna, zupa kalafiorowa, burger rybny, klopsik rybny, biszkopty, kawa zbożowa z mlekiem, mieszanka mleczna, szynkowa, kopytka z masłem.
Seler: zupa makaronowa, burger rybny, klopsik rybny, kalafiorowa.
Soja i produkty pochodne: wafle ryżowe, burger rybny, klopsik rybny.
Jajo: jajo gotowane, biszkopty, pasta jajeczna, kopytka z masłem, burger rybny, klopsik rybny, smażony filet z dorsza.
Ryby: burger rybny, klopsik rybny, smażony filet z dorsza.

Sobota 13.12.2025 Olmedica

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
ogólna	• Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, krakowska 30g, ser rożek 2 szt. (30g), pomarańcza 70g, serek waniliowy 1 szt., sok pomidorowy 300 ml		• Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, klopsik wp. w sosie pomidorowym 90g, buraczki z jabłkiem 60g, kalafior gotowany 60g, kisiel 200ml		• Kawa zboż. z cukrem 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, konserwa suwalska 30g, schab gotowany 30g, pomidor 70g, wafle ryżowe 2 szt., dżem 25 g	en: 2160,93 kcal B: 83,52 g T: 71,80g W: 313,61 g NKT: 29,2 g bł: 29,9 g sól: 4,7 g cukry: 80,1 g
łatwostrawna	• Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, serdelek 60g, pomarańcza 50g, sok pomidorowy 300 ml		• Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pulpet wp. 60g w sosie pomidorowym, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml		• Kawa zboż. 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, konserwa suwalska 50g, pomidor 60g, wafle ryżowe 2 szt., dżem 25 g	en: 2061,9 kcal B: 80,02 g T: 70,1 g W: 310,51 g NKT: 29,9 g bł: 30,0 g sól: 4,7 g cukry: 79,1 g
dzieci do lat 3	• Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, masło (82%) 10g, serdelek 60g, pomarańcza 50g, mus owocowy 1 szt.	• Chrupki kukurydziane 16g	• Rosół z makaronem 200ml, naleśniki z twarogiem 1 szt., jabłko 120g, kisiel z cukrem 200ml	• Jabłko 150g	• Kawa zboż. z cukrem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, szynkowa 30g, pomidor 50g,serek waniliowy 200g	en: 1055 kcal B: 49,5 g T: 36,4 g W: 180,1 g NKT: 12,4 g bł: 11,9 g sól: 3,7 g cukry: 69,7 g
dzieci starsze	• Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 10g, serdelek 1 szt., pomarańcza 60g, sok owocowy 1 szt.	• Chrupki kukurydziane 16g	• Rosół z makaronem 300ml, naleśniki z twarogiem 2 szt., jabłko 120g, kisiel z cukrem 200ml	• Jabłko 150g	• Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 10 g, szynkowa 50g, pomidor 60 g, serek waniliowy 200 g	en: 2551,0 kcal B: 60,4 g T: 84,5 g W: 320,3 g NKT: 36,2 g bł: 33,5 g sól: 5,2 g cukry: 113,2 g
cukrzycowa	• Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, serdelek 60g, cukrz. b/s. pasta z got. kurczaka 50g, ogórek 50g, sok pomidorowy 300 ml	• Chrupki kukurydziane 16g	• Rosół z makaronem bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, pulpet wp. 60g w sosie pomidorowym, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel bez cukru 200ml		• Kawa zboż. bez cukru 200ml lub herbata z cytryną bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, serdelek 60g, cukrz. b/s. pasta z got. kurczaka 50g, ogórek 50g, wafle ryżowe 2 szt.,	en: 2009,1 kcal B: 87,6 g T: 66,9 g W: 255,1 g NKT: 30,15 g bł: 26,8 g sól: 5,1 g cukry: 51,2 g
wątrobowa	• Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekim 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., serdelek 60g, pomarańcza 50g, sok pomidorowy 300 ml	Jabłko 150g	• Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pulpet wp. 60g w sosie pomidorowym, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml		• Kawa zbożowa z cukrem i mlekiem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., konserwa suwalska 50g, pomidor 50g, wafle ryżowe 2 szt., dżem 25 g	en: 2051,1 kcal B: 79,02 g T: 69,1 g W: 310,51 g NKT: 29,2 g bł: 29,9 g sól: 4,7 g cukry: 79,1 g

Sobota 13.12.2025 Olmedica						
Rodzaj diety	**Śniadanie**	**II śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja**	
bezglutenowa	• Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 4 szt. mix tł. 10g, pasta z got. kurczaka 50g, pomarańcza 50g,, sok pomidorowy 300 ml	• Chrupki kukurydziane 16g	• Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, gałka mięsna wp. 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml	• Sok owocowy 200ml	• Herbata 200ml, wafle ryżowe 4 szt., mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, pomidor 60g, dżem 25 g	en: 2151,1 kcal B: 79,00 g T: 69,5 g W: 305,51 g NKT: 29,2 g bł: 29,9 g sól: 4,7 g cukry: 79,1 g
bezmleczna	• Kawa zbożowa 200ml lub herbata z cukrem i cytryną 200 ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., kurczak gotowany 50g, pomarańcza 50g, sok pomidorowy 300 ml	• Chrupki kukurydziane 16g	• Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pulpet wp. 60g w sosie pomidorowym, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml	• Sok owocowy 200ml	• Jak wątrobowa, kawa zboż. 200ml, wafle ryżowe 2 szt., dżem 25 g	en: 2091,9 kcal B: 81 g T: 69,1 g W: 317,4 g NKT: 29,2 g bł: 29,9 g sól: 4,6 g cukry: 80,1 g
wrzodowa	• Jak lekkostrawna, serdelek mielony 60g, pomarańcza 50g, sok pomidorowy 300 ml	• Chrupki kukurydziane 16g	• Rosół z makaronem bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, pulpet wp. 60g w sosie pomidorowym, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml	• Sok owocowy 150 ml	• Jak lekkostrawna, konserwa suwalska mielona 50g, pomidor 50g, wafle ryżowe 2 szt., dżem 25 g	en: 2091,9 kcal B: 81 g T: 69,1 g W: 317,4 g NKT: 29,2 g bł: 29,9 g sól: 4,6 g cukry: 80,4 g

Wykaz składników alergennych: w dn. Sobota 13.12.2025

Mleko (łącznie z laktozą) - ryż na mleku, pomidorowa z makaronem, mix tł., masło 82 %, kawa z mlekiem, ser biały, pasta twarogowo-chrzanowa, frykadelka wieprzowa, drobiowa, blok mielony, serek waniliowy, jogurt naturalny
Zboża zawierające gluten - pomidorowa z makaronem, pieczywo, frykadelka wieprzowa, drobiowa, kawa zbożowa z mlekiem, blok mielony, kasza jęczmienna
Seler - zupa pomidorowa, blok mielony
Soja i produkty pochodne - chrupki kukurydziane, blok mielony, frykadelka wieprzowa, drobiowa
Gorczyca - blok mielony, frykadelka wieprzowa, drobiowa
Jaja - blok mielony, jajko, frykadelka wieprzowa, drobiowa

Niedziela 14.12.2025 Olmedica

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
ogólna	• Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200ml, chleb zw. 90 g, mix tł. 10 g, twarożek z papryką i ziołami 30 g, polędwica drobiowa 30 g, jabłko 70 g, ser topiony 1 szt.		• Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160 g, kotlet schabowy wp. panierowany 90 g, sur. z kapusty kiszonej 60 g, brokuł gotowany 60 g, kisiel 200ml		• Kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 30g, ser żółty 30g, biała rzepa plastry 70g, jogurt naturalny 150 g, miód 1 szt.	en: 2217,89 kcal B: 84,54 g T: 79,23 g W: 315,24 g NKT: 29,2 g bł: 29,9 g sól: 4,6 g cukry: 79,1 g
łatwostrawna	• Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z mlekiem 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200ml, chleb zw. 90 g, mix tł. 10 g, twarożek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 50 g, jogurt owocowy bez cukru 150 g		• Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160 g, gotowany filet z kurczaka w sosie 60 g, surówka z kapusty pekińskiej 120 g,, kisiel 200ml		• Kawa zboż. 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, przysmak suwalski 50g, liść sałaty, jogurt naturalny 150 g, miód 1 szt.	en: 2171,80 kcal B: 83,4 g T: 78,0 g W: 313,0 g NKT: 29,2 g bł: 29,9 g sól: 4,6 g cukry: 77,1 g
dzieci do lat 3	• Kasza manna na mleku 2% 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kawa zbożowa 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200ml, twarożek z cynamonem 30g, jabłko 50g, jogurt owocowy bez cukru 150 g	• wafle ryżowe 2 szt.	• Zupa z zielonego groszku 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet z kurczaka 60g, kisiel 200ml, jabłko gotowane 60g	• Biszkopty 20g	• Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200ml,, chleb pszenny 60g, masło (82%) 10g, szynkowa 30g, liść sałaty, mus owocowy 1 szt.	en: 1065 kcal B: 50,5 g T: 37,4 g W: 180,0 g NKT: 12,4 g bł: 11,9 g sól: 3,7 g cukry: 69,7 g
dzieci starsze	• Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, masło 82% 10g, twarożek papryką i ziołami 50g, jabłko 60g, jogurt owocowy bez cukru 150 g	• wafle ryżowe 2 szt.	• Jak ogólna	• Biszkopty 20g	• Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml lub herbata owocowa z cukrem 200ml,, chleb zw. 90g, szynkowa 50g, sałatka jarzynowa 60g, sok owocowy 1 szt.	en: 2560,0 kcal B: 62,0 g T: 83,1 g W: 321,2 g NKT: 36,2 g bł: 33,5 g sól: 5,2 g cukry
cukrzycowa	• Kawa zbożowa bez cukru 200ml lub herbata z cytryną bez cukru 20ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajo gotowane 1 szt. pomidor 30g, jogurt owocowy bez cukru 150 g	• chleb razowy 30g, mielonka śniadaniowa 30g	• Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie 60g, sur. z kapusty kiszonej 120g, kisiel bez cukru 200ml	• Wafle ryżowe 2szt.	• Kawa zboż. bez cukru 200ml lub herbata z cytryną bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, szynkowa 50g, sałatka jarzynowa 30g cukrzyc. bez soli - schab gotowany 50g, jogurt naturalny 150 g,	en: 1998,1 kcal B: 86,4 g T: 65,8 g W: 255,1 g NKT: 30,15 g bł: 26,8 g sól: 5,1 g cukry: 51,2 g
wątrobowa	• Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, twarożek z mlekiem 2%, cukrem, cynamon 50g, jogurt owocowy bez cukru 150 g		• Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie 60g, jabłko gotowane 1szt., kisiel 200ml		• Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, szynkowa 50g, liść sałaty, jogurt naturalny 150 g, miód 1 szt.	en: 2171,80 kcal B: 83,4 g T: 78,0 g W: 313,0 g NKT: 29,2 g bł: 29,9 g sól: 4,6 g cukry: 77,1 g

Niedziela 14.12.2025 Olmedica						
Rodzaj diety	**Śniadanie**	**II śniadanie**	**Obiad**	**Podwieczorek**	**Kolacja**	
bezglutenowa	• Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 4 szt., mix tł.10g, twarożek z mlekiem 2% cukrem i cynamonem 50g, jogurt owocowy bez cukru 150 g	• napój owocowy 200ml	• Zupa z zielonego groszku b/śm 300ml, ryż na sypko 160g, filet gotowany 60g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, kisiel 200ml	• napój owocowy 150ml	• Herbata 200ml, wafle ryżowe 4 szt., mix tł.10g, schab gotowany 50g, liść sałaty, jogurt naturalny 150 g, miód 1 szt.	en: 2114,5 kcal B: 81,5 g T: 76,0 g W: 319,6 g NKT: 29,2 g bł: 29,9 g sól: 4,6 g cukry: 77,1 g
bezmleczna	• Kawa zbożowa 200ml lub herbata z cytryną i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, schab gotowany 50g, pomidor 30g, dżem 25 g	• napój owocowy 200ml	• Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie 60g, sur. z kapusty pekińskiej 60g, kisiel 200ml	• Wafle ryżowe 2szt.	• Jak wątrobowa, kawa zboż. 200ml, dżem 25 g, mus owocowy 1 szt.	en: 2101,5 kcal B: 81,0 g T: 76,0 g W: 310,1 g NKT: 29,2 g bł: 29,9 g sól: 4,6 g cukry: 77,1 g
wrzodowa	• Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, schab mielony 50g, pomidor 30g, jogurt owocowy bez cukru 150 g	• napój owocowy 200ml	• Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet z kurczaka w sosie 60g, jabłko gotowane 1 szt., kisiel 200ml	• biszkopty 20g	• Jak lekkostrawna, szynkowa mielona 50g, liść sałaty, jogurt naturalny 150 g, miód 1 szt.	en: 2101,5 kcal B: 81,0 g T: 76,0 g W: 310,0 g NKT: 29,2 g bł: 29,0 g sól: 4,6 g cukry: 77,1 g

Wykaz składników alergennych: w dn. Niedziela 14.12.2025

Mleko (łącznie z laktozą) - ryż na mleku, pomidorowa z makaronem, mix tł., masło 82 %, kawa z mlekiem, ser biały, pasta twarogowo-chrzanowa, frykadelka wieprzowa, drobiowa, blok mielony, jogurt naturalny, kefir, serek wiejski, jogurt owocowy bez cukru
Zboża zawierające gluten - pomidorowa z makaronem, pieczywo, frykadelka wieprzowa, drobiowa, kawa zbożowa z mlekiem, blok mielony, kasza jęczmienna
Seler - zupa pomidorowa, blok mielony
Soja i produkty pochodne - chrupki kukurydziane, blok mielony, frykadelka wieprzowa, drobiowa
Gorczyca - blok mielony, frykadelka wieprzowa, drobiowa
Jaja - blok mielony, jajko, frykadelka wieprzowa, drobiowa