

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12	
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jablek prażonych 150 g	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )		
	II S				Mus z jablek prażonych 150 g			
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łazanki z mięsem drobiowym gotowanym i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	
	P				Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwińowym 200 g ( <b>MLE</b> )			
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 30 g Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 30 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2449.64 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kwasy tł. nasycone: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; Sól: 5.00 g; suma cukrów prostych: 66.58 g;	Wartość energetyczna: 2370.90 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kwasy tł. nasycone: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 357.14 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sól: 5.45 g; suma cukrów prostych: 70.06 g;	Wartość energetyczna: 2344.17 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kwasy tł. nasycone: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sól: 4.46 g; suma cukrów prostych: 58.66 g;	Wartość energetyczna: 2234.29 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kwasy tł. nasycone: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Sól: 4.47 g; suma cukrów prostych: 55.27 g;	Wartość energetyczna: 2511.03 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kwasy tł. nasycone: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; Sól: 5.08 g; suma cukrów prostych: 67.04 g;	Wartość energetyczna: 1294.03 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 24.08 g; Kwasy tł. nasycone: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 202.71 g; Błonnik pokarmowy: 10.65 g; Sól: 1.98 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;		

		12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		
	II Ś	Jabłko 150 g			Jabłko 100 g	Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 250 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 200 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml			
	P	Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)				Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE)		
	Kolejacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2078.52 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 259.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sól: 6.05 g; suma cukrów prostych: 49.93 g;	Wartość energetyczna: 1731.56 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kwasy tł. nasycone: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 193.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Sól: 4.68 g; suma cukrów prostych: 45.27 g;	Wartość energetyczna: 1265.92 kcal; Białko ogółem: 57.11 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kwasy tł. nasycone: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 161.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sól: 3.16 g; suma cukrów prostych: 34.44 g;	Wartość energetyczna: 2352.69 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kwasy tł. nasycone: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Sól: 4.30 g; suma cukrów prostych: 63.74 g;	Wartość energetyczna: 1863.06 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 34.02 g; Kwasy tł. nasycone: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g; Sól: 3.09 g; suma cukrów prostych: 62.27 g;			

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś	Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt				Jabłko 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE)			Kisiel o smaku cytrynowym 150 ml		Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 30 g (SEL) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 1190.70 kcal; Białko ogółem: 54.91 g; Tłuszcz: 24.82 g; Kwasy tł. nasycone: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 194.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g; Sól: 2.41 g; suma cukrów prostych: 40.67 g;	Wartość energetyczna: 2319.86 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; Sól: 4.08 g; suma cukrów prostych: 64.70 g;	Wartość energetyczna: 1915.00 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 37.00 g; Kwasy tł. nasycone: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g; Sól: 2.95 g; suma cukrów prostych: 64.48 g;	Wartość energetyczna: 2449.48 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tł. nasycone: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 407.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sól: 4.10 g; suma cukrów prostych: 75.45 g;	Wartość energetyczna: 2041.26 kcal; Białko ogółem: 51.88 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kwasy tł. nasycone: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 57.12 g;	Wartość energetyczna: 2499.92 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kwasy tł. nasycone: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Sól: 5.21 g; suma cukrów prostych: 54.04 g;	

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś	Jabłko 150 g					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretkę jogurtowa o smaku brzoskwinowym 200 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml	Galaretkę jogurtowa o smaku brzoskwinowym 200 g (MLE)		Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g
		Wartość energetyczna: 2415.12 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kwasy tł. nasycone: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sól: 4.54 g; suma cukrów prostych: 45.85 g;	Wartość energetyczna: 2153.32 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kwasy tł. nasycone: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sól: 6.05 g; suma cukrów prostych: 49.99 g;	Wartość energetyczna: 2188.78 kcal; Białko ogółem: 55.24 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kwasy tł. nasycone: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; Błonnik pokarmowy: 44.28 g; Sól: 6.37 g; suma cukrów prostych: 57.87 g;	Wartość energetyczna: 2499.92 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kwasy tł. nasycone: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Sól: 5.21 g; suma cukrów prostych: 54.04 g;	Wartość energetyczna: 2415.12 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kwasy tł. nasycone: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sól: 4.54 g; suma cukrów prostych: 45.85 g;	Wartość energetyczna: 2153.32 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kwasy tł. nasycone: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sól: 6.05 g; suma cukrów prostych: 49.99 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g, 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g, 1 szt Rukola 20 g Pomidor 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g, 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g ( <b>SEL</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II Ś	Jabłko 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 150 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywny z soczewicą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 30 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 30 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2091.65 kcal; Białko ogółem: 66.36 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kwasy tł. nasycone: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; Sól: 4.15 g; suma cukrów prostych: 52.04 g;	Wartość energetyczna: 2443.09 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kwasy tł. nasycone: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 314.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; Sól: 5.80 g; suma cukrów prostych: 68.66 g;	Wartość energetyczna: 2313.19 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kwasy tł. nasycone: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; Sól: 4.91 g; suma cukrów prostych: 54.56 g;	Wartość energetyczna: 1896.91 kcal; Białko ogółem: 51.88 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kwasy tł. nasycone: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 54.87 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )
	II Ś				Banan 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Dyńka gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Dyńka gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2300.20 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kwasy tł. nasycone: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 337.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Sól: 5.92 g; suma cukrów prostych: 92.32 g;	Wartość energetyczna: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kwasy tł. nasycone: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sól: 5.95 g; suma cukrów prostych: 94.14 g;	Wartość energetyczna: 2265.14 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kwasy tł. nasycone: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 5.68 g; suma cukrów prostych: 89.47 g;	Wartość energetyczna: 2436.65 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kwasy tł. nasycone: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 378.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; Sól: 5.80 g; suma cukrów prostych: 90.96 g;	Wartość energetyczna: 2532.50 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kwasy tł. nasycone: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; Sól: 4.59 g; suma cukrów prostych: 82.50 g;	Wartość energetyczna: 1303.41 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 23.76 g; Kwasy tł. nasycone: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 203.62 g; Błonnik pokarmowy: 8.93 g; Sól: 2.00 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	

		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenka 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenka 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenka 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ś	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt				Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 130 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 100 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kawałki brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kawałki brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P	Kiwi 150 g			Kiwi 100 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kwasy tł. nasycone: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 273.75 g; Błonnik pokarmowy: 44.36 g; Sól: 6.37 g; suma cukrów prostych: 50.40 g;	Wartość energetyczna: 1709.51 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kwasy tł. nasycone: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 206.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sól: 4.91 g; suma cukrów prostych: 46.79 g;	Wartość energetyczna: 1239.17 kcal; Białko ogółem: 56.89 g; Tłuszcz: 40.60 g; Kwasy tł. nasycone: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 171.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sól: 4.11 g; suma cukrów prostych: 35.53 g;	Wartość energetyczna: 2353.13 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kwasy tł. nasycone: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sól: 5.93 g; suma cukrów prostych: 97.14 g;	Wartość energetyczna: 1654.50 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kwasy tł. nasycone: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 246.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sól: 4.00 g; suma cukrów prostych: 87.28 g;			

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P.	Banan 100 g	Banan 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiewka 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkami i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1186.65 kcal; Białko ogółem: 53.70 g; Tłuszcz: 31.08 g; Kwasy tł. nasycone: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 184.46 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Sól: 3.30 g; suma cukrów prostych: 54.84 g;	Wartość energetyczna: 2324.14 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kwasy tł. nasycone: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sól: 5.69 g; suma cukrów prostych: 94.42 g;	Wartość energetyczna: 1673.64 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kwasy tł. nasycone: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 243.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sól: 3.95 g; suma cukrów prostych: 85.92 g;	Wartość energetyczna: 2461.74 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kwasy tł. nasycone: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 374.63 g; Błonnik pokarmowy: 42.22 g; Sól: 5.69 g; suma cukrów prostych: 98.98 g;	Wartość energetyczna: 2127.68 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kwasy tł. nasycone: 6.44 g; Węglowodany ogółem: 385.69 g; Błonnik pokarmowy: 46.10 g; Sól: 3.87 g; suma cukrów prostych: 77.25 g;	Wartość energetyczna: 2492.45 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kwasy tł. nasycone: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; Sól: 6.46 g; suma cukrów prostych: 83.90 g;

	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
		II S	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
2026-06-09 wtorek	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
		P	Banan 150 g	Kiwi 150 g	Banan 150 g	Banan 150 g	Kiwi 150 g
2026-06-09 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkami i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
			Wartość energetyczna: 2484.51 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sól: 6.28 g; suma cukrów prostych: 82.87 g;	Wartość energetyczna: 2195.59 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.91 g; Sól: 6.71 g; suma cukrów prostych: 50.65 g;	Wartość energetyczna: 2104.60 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 37.18 g; Kwasy tł. nasycone: 6.27 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; Błonnik pokarmowy: 45.85 g; Sól: 3.88 g; suma cukrów prostych: 77.18 g;	Wartość energetyczna: 2519.33 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kwasy tł. nasycone: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 83.90 g;	Wartość energetyczna: 2484.51 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sól: 6.28 g; suma cukrów prostych: 82.87 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Papryka świeża 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II S		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Banan 150 g	Kiwi 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 1962.57 kcal; Białko ogółem: 63.86 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kwasy tł. nasycone: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sól: 4.31 g; suma cukrów prostych: 73.31 g;	Wartość energetyczna: 2576.33 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kwasy tł. nasycone: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sól: 6.95 g; suma cukrów prostych: 104.10 g;	Wartość energetyczna: 1982.53 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kwasy tł. nasycone: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 273.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Sól: 5.75 g; suma cukrów prostych: 51.48 g;	Wartość energetyczna: 2108.68 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 38.43 g; Kwasy tł. nasycone: 6.34 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; Błonnik pokarmowy: 46.10 g; Sól: 3.87 g; suma cukrów prostych: 77.25 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12
2026-06-10 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> )                      Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> )                      Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )                      Szyńka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> )                      Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> )                      Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )                      Sałata zielona masłowa 10 g                      Pomidor 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                      Arbuz 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> )                      Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> )                      Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )                      Szyńka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> )                      Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> )                      Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                      Sałata zielona masłowa 10 g                      Pomidor 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                      Arbuz 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                      Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )                      Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )                      Szyńka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> )                      Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE</b> )                      Sałata zielona masłowa 10 g                      Bukiet warzyw gotowanych ( marchew, kaliafor, brokuł ) z olejem 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                      Mus owocowy 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                      Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )                      Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )                      Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> )                      Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> )                      Bukiet warzyw gotowanych ( marchew, kaliafor, brokuł ) z olejem 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                      Mus owocowy 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )</p>	
	II S				Mus owocowy 150 g		
	Obiad	<p>Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )                      Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g                      Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )                      Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> )                      Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )                      Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Kaliaforowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )                      Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g                      Łopatką wieprzowa pieczona b/k 100 g                      Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )                      Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )                      Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> )                      Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Kaliaforowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )                      Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g                      Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )                      Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )                      Marchew gotowana z olejem 150 g                      Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )                      Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g                      Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )                      Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )                      Marchew gotowana z olejem 150 g                      Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Kaliaforowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )                      Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> )                      Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )                      Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )                      Marchew gotowana z olejem 150 g                      Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Kaliaforowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )</p>
P				Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )			
Kolacja			<p>Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> )                      Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> )                      Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p>			<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )                      Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )                      Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )                      Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> )                      Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> )                      Cukinia pieczona z olejem 100 g                      Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2184.51 kcal;                      Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 67.11 g;                      Kwasy tł. nasycone: 22.96 g;                      Węglowodany ogółem: 332.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; Sól: 5.24 g; suma cukrów prostych: 82.03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2139.27 kcal;                      Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 62.84 g;                      Kwasy tł. nasycone: 25.00 g;                      Węglowodany ogółem: 324.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sól: 4.43 g; suma cukrów prostych: 82.97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1991.98 kcal;                      Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 50.99 g;                      Kwasy tł. nasycone: 21.04 g;                      Węglowodany ogółem: 320.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sól: 4.13 g; suma cukrów prostych: 79.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2187.39 kcal;                      Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 50.82 g;                      Kwasy tł. nasycone: 22.95 g;                      Węglowodany ogółem: 350.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sól: 4.18 g; suma cukrów prostych: 86.92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2524.76 kcal;                      Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 84.74 g;                      Kwasy tł. nasycone: 33.87 g;                      Węglowodany ogółem: 361.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; Sól: 4.96 g; suma cukrów prostych: 71.76 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1348.53 kcal;                      Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 27.68 g;                      Kwasy tł. nasycone: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 205.82 g; Błonnik pokarmowy: 13.18 g; Sól: 1.99 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;</p>	

		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II S	Arbuz 150 g			Arbuz 100 g	Arbuz 150 g		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)				Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2113.56 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kwasy tł. nasycone: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 272.60 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Sól: 6.53 g; suma cukrów prostych: 47.11 g;	Wartość energetyczna: 1805.41 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kwasy tł. nasycone: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 206.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sól: 5.24 g; suma cukrów prostych: 42.65 g;	Wartość energetyczna: 1357.11 kcal; Białko ogółem: 46.00 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kwasy tł. nasycone: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 166.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Sól: 3.78 g; suma cukrów prostych: 31.70 g;	Wartość energetyczna: 2318.66 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kwasy tł. nasycone: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Sól: 5.47 g; suma cukrów prostych: 97.02 g;	Wartość energetyczna: 1783.64 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kwasy tł. nasycone: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 279.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sól: 3.40 g; suma cukrów prostych: 81.96 g;		

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-06-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 40 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II S	Arbuz 100 g			Arbuz 150 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 150 g ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g ( <b>SOJ</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 200 ml		Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
		Wartość energetyczna: 1238.24 kcal; Białko ogółem: 48.20 g; Tłuszcz: 35.08 g; Kwasy tł. nasycone: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 192.58 g; Błonnik pokarmowy: 17.39 g; Sól: 2.22 g; suma cukrów prostych: 51.91 g;	Wartość energetyczna: 2126.13 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kwasy tł. nasycone: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Sól: 4.36 g; suma cukrów prostych: 94.37 g;	Wartość energetyczna: 1802.26 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kwasy tł. nasycone: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g; Sól: 3.45 g; suma cukrów prostych: 90.39 g;	Wartość energetyczna: 2450.65 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kwasy tł. nasycone: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sól: 5.07 g; suma cukrów prostych: 98.10 g;	Wartość energetyczna: 2064.86 kcal; Białko ogółem: 53.68 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kwasy tł. nasycone: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; Sól: 4.87 g; suma cukrów prostych: 69.01 g;	Wartość energetyczna: 2389.18 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kwasy tł. nasycone: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 4.82 g; suma cukrów prostych: 83.15 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II S	Arbuz 150 g						
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g ( <b>JAJ</b> ) Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )			Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2170.83 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sól: 4.44 g; suma cukrów prostych: 80.19 g;	Wartość energetyczna: 2281.33 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kwasy tł. nasycone: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; Sól: 5.88 g; suma cukrów prostych: 48.24 g;	Wartość energetyczna: 2148.00 kcal; Białko ogółem: 56.11 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kwasy tł. nasycone: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Sól: 4.98 g; suma cukrów prostych: 79.78 g;	Wartość energetyczna: 2359.12 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kwasy tł. nasycone: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sól: 4.87 g; suma cukrów prostych: 83.82 g;	Wartość energetyczna: 2170.83 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sól: 4.44 g; suma cukrów prostych: 80.19 g;	Wartość energetyczna: 2281.33 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kwasy tł. nasycone: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; Sól: 5.88 g; suma cukrów prostych: 48.24 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-10 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>GLU, SEL</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU</b>)                      Bułka pszenna krojona 50 g (<b>GLU</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>)                      Miód 25 g 1 szt                      Jajko gotowane kl. M 1 szt (<b>JAJ</b>)                      Sałata zielona masłowa 10 g                      Pomidor 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)                      Arbuz 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>GLU, MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU</b>)                      Bułka pszenna krojona 50 g (<b>GLU</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>)                      Szyzka delikatesowa z fileta 30 g (<b>MLE</b>)                      Jajko gotowane kl. M 1 szt (<b>JAJ</b>)                      Sos koperkowy 20 ml (<b>GLU, MLE</b>)                      Sałata zielona masłowa 10 g                      Pomidor 100 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<b>MLE</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<b>GLU</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<b>GLU</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>)                      Jajko gotowane kl. M 1 szt (<b>JAJ</b>)                      Szyzka delikatesowa z fileta 30 g (<b>MLE</b>)                      Sałata zielona masłowa 10 g                      Pomidor 150 g                      Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)                      Sos koperkowy 20 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>GLU, SEL</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU</b>)                      Margaryna roślinna 15 g                      Hummus 100 g (<b>SEZ</b>)                      Sałata zielona masłowa 10 g                      Pomidor 100 g                      Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml                      Arbuz 150 g</p>
	II S		Arbuz 150 g		
	Obiad	<p>Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g                      Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)                      Sos jarzynowy 80 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                      Marchew gotowana z olejem 150 g                      Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g                      Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)                      Sos jarzynowy 80 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                      Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (<b>SEL</b>)                      Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (<b>GLU, SEL</b>)                      Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g                      Kotlety z brokula (bez jaj) 100 g (<b>GLU</b>)                      Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (<b>GLU</b>)                      Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<b>SEL</b>)                      Marchew gotowana z olejem 100 g                      Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	
	P		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	
Kolacja	<p>Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g                      Mus owocowy 100 g                      Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<b>MLE</b>)                      Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<b>MLE</b>)                      Sos jogurtowy 100 ml (<b>MLE</b>)                      Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU</b>)                      Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>)                      Serek śmietankowy 60 g (<b>MLE</b>)                      Łopatka z pietruszką 40 g                      Papryka świeża 100 g                      Sałata lodowa 10 g                      Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>	<p>Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g                      Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (<b>SOJ</b>)                      Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2156.81 kcal;                      Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz: 41.36 g;                      Kwasy tł. nasycone: 16.02 g;                      Węglowodany ogółem: 401.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sól: 3.16 g; suma cukrów prostych: 69.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2312.58 kcal;                      Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 58.21 g;                      Kwasy tł. nasycone: 24.74 g;                      Węglowodany ogółem: 370.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sól: 4.51 g; suma cukrów prostych: 89.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2044.12 kcal;                      Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 74.28 g;                      Kwasy tł. nasycone: 36.49 g;                      Węglowodany ogółem: 278.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; Sól: 5.55 g; suma cukrów prostych: 48.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1946.71 kcal;                      Białko ogółem: 47.08 g; Tłuszcz: 51.14 g;                      Kwasy tł. nasycone: 12.17 g;                      Węglowodany ogółem: 336.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Sól: 4.67 g; suma cukrów prostych: 64.02 g;</p>	

Faustyna Aleksandrowicz

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12	
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Makaron na mleku wzmocnione 400 g ( <b>GLU, MLE</b> )		
	II Ś				Mus z jabłek prażonych 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Bigos z kapusty mieszanej z kielbasą 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g		Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	
	P				Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszet z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z brokulem 50 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2395.36 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kwasy tł. nasycone: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; Sól: 6.42 g; suma cukrów prostych: 63.61 g;	Wartość energetyczna: 2343.61 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 72.09 g;	Wartość energetyczna: 2213.18 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kwasy tł. nasycone: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 4.26 g; suma cukrów prostych: 64.29 g;	Wartość energetyczna: 2260.40 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sól: 4.31 g; suma cukrów prostych: 59.77 g;	Wartość energetyczna: 2559.58 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kwasy tł. nasycone: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 400.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; Sól: 4.36 g; suma cukrów prostych: 65.85 g;	Wartość energetyczna: 1453.18 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 23.21 g; Kwasy tł. nasycone: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 240.18 g; Błonnik pokarmowy: 9.71 g; Sól: 1.70 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;		

		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II S	Melon 150 g						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 30 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 50 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2210.80 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kwasy tł. nasycone: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.87 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 50.24 g;	Wartość energetyczna: 1900.34 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kwasy tł. nasycone: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 238.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; Sól: 4.66 g; suma cukrów prostych: 45.56 g;	Wartość energetyczna: 1539.07 kcal; Białko ogółem: 61.73 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kwasy tł. nasycone: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 211.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Sól: 4.14 g; suma cukrów prostych: 49.72 g;	Wartość energetyczna: 2478.58 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kwasy tł. nasycone: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Sól: 6.12 g; suma cukrów prostych: 71.31 g;	Wartość energetyczna: 1878.45 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kwasy tł. nasycone: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 267.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sól: 4.15 g; suma cukrów prostych: 62.14 g;			

	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	
2026-06-11 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g Trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z soczewicą 50 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	<b>II Ś</b>	Melon 100 g			Melon 150 g		
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana z natką pietruszki# 200 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Golabki bez zawijania pieczone 50 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Golabki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Golabki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z warzywami i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto z warzywami i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Golabki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	<b>P</b>		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Kisiel o smaku brzoskwinowym bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
		Wartość energetyczna: 1234.64 kcal; Białko ogółem: 50.71 g; Tłuszcz: 37.51 g; Kwasy tł. nasycone: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 180.98 g; Błonnik pokarmowy: 20.48 g; Sól: 2.93 g; suma cukrów prostych: 34.24 g;	Wartość energetyczna: 2283.18 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kwasy tł. nasycone: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 330.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 4.40 g; suma cukrów prostych: 70.03 g;	Wartość energetyczna: 1714.19 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kwasy tł. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 246.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sól: 3.07 g; suma cukrów prostych: 62.96 g;	Wartość energetyczna: 2394.48 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tł. nasycone: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sól: 7.02 g; suma cukrów prostych: 66.88 g;	Wartość energetyczna: 1941.63 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kwasy tł. nasycone: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 52.63 g;	Wartość energetyczna: 2640.50 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kwasy tł. nasycone: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.08 g; Sól: 6.65 g; suma cukrów prostych: 54.60 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II S	Melon 150 g					
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto z warzywami i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kisiel o smaku brzoskwińowym bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
		Wartość energetyczna: 2413.23 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tł. nasycone: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 4.61 g; suma cukrów prostych: 59.09 g;	Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.30 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 47.22 g;	Wartość energetyczna: 1941.63 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kwasy tł. nasycone: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 52.63 g;	Wartość energetyczna: 2640.50 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kwasy tł. nasycone: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.08 g; Sól: 6.65 g; suma cukrów prostych: 54.60 g;	Wartość energetyczna: 2413.23 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tł. nasycone: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 4.61 g; suma cukrów prostych: 59.09 g;	Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.30 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 47.22 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II S		Melon 150 g		
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto z warzywami i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2363.31 kcal; Białko ogółem: 68.59 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kwasy tł. nasycone: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 398.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 4.06 g; suma cukrów prostych: 57.20 g;	Wartość energetyczna: 2799.84 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kwasy tł. nasycone: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 418.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; Sól: 4.75 g; suma cukrów prostych: 80.33 g;	Wartość energetyczna: 2219.77 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Sól: 4.84 g; suma cukrów prostych: 51.33 g;	Wartość energetyczna: 1797.23 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kwasy tł. nasycone: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 52.63 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12	
2026-06-12, piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g
	II S					Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml			Dyniowa z makaronem, mięsem i ziemniakami # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	
	P					Jabłko pieczone 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2426.91 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kwasy tł. nasycone: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; Błonnik pokarmowy: 39.30 g; Sól: 5.89 g; suma cukrów prostych: 83.39 g;	Wartość energetyczna: 2376.63 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kwasy tł. nasycone: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sól: 5.63 g; suma cukrów prostych: 82.73 g;	Wartość energetyczna: 2268.34 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kwasy tł. nasycone: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 5.57 g; suma cukrów prostych: 71.01 g;	Wartość energetyczna: 2445.49 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kwasy tł. nasycone: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Sól: 6.95 g; suma cukrów prostych: 95.16 g;	Wartość energetyczna: 2596.83 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kwasy tł. nasycone: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; Sól: 6.20 g; suma cukrów prostych: 78.71 g;	Wartość energetyczna: 1462.80 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 26.75 g; Kwasy tł. nasycone: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 234.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.05 g; Sól: 3.41 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;		

		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01
2026-06-12 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml
	II S	Jabłko 150 g			Jabłko 100 g	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g			Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
			Wartość energetyczna: 2375.11 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kwasy tł. nasycone: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; Błonnik pokarmowy: 45.88 g; Sól: 6.32 g; suma cukrów prostych: 63.18 g;	Wartość energetyczna: 2032.97 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kwasy tł. nasycone: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 229.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sól: 4.96 g; suma cukrów prostych: 58.03 g;	Wartość energetyczna: 1545.07 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 182.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Sól: 3.40 g; suma cukrów prostych: 44.35 g;	Wartość energetyczna: 2571.88 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kwasy tł. nasycone: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; Błonnik pokarmowy: 39.92 g; Sól: 5.22 g; suma cukrów prostych: 106.81 g;	Wartość energetyczna: 1727.70 kcal; Białko ogółem: 64.32 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kwasy tł. nasycone: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 265.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sól: 3.04 g; suma cukrów prostych: 92.48 g;

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-06-12, piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml
	II S	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )			Koktajl bananowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml ( <b>SOJ</b> )	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1355.35 kcal; Białko ogółem: 50.33 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kwasy tł. nasycone: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 202.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g; Sól: 2.42 g; suma cukrów prostych: 56.11 g;	Wartość energetyczna: 2378.75 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kwasy tł. nasycone: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 4.89 g; suma cukrów prostych: 93.20 g;	Wartość energetyczna: 1674.35 kcal; Białko ogółem: 63.77 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kwasy tł. nasycone: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 251.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Sól: 2.93 g; suma cukrów prostych: 84.12 g;	Wartość energetyczna: 2566.92 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kwasy tł. nasycone: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; Błonnik pokarmowy: 52.32 g; Sól: 4.29 g; suma cukrów prostych: 105.46 g;	Wartość energetyczna: 2155.78 kcal; Białko ogółem: 61.33 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kwasy tł. nasycone: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; Błonnik pokarmowy: 51.33 g; Sól: 7.70 g; suma cukrów prostych: 83.04 g;	Wartość energetyczna: 2677.80 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kwasy tł. nasycone: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.68 g; Sól: 6.12 g; suma cukrów prostych: 97.52 g;

	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-06-12, piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml
		II S	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 g		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
		P	Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
			Wartość energetyczna: 2519.22 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kwasy tł. nasycone: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 85.14 g;	Wartość energetyczna: 2533.01 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kwasy tł. nasycone: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; Błonnik pokarmowy: 47.18 g; Sól: 6.41 g; suma cukrów prostych: 68.00 g;	Wartość energetyczna: 2246.93 kcal; Białko ogółem: 64.57 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kwasy tł. nasycone: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; Błonnik pokarmowy: 52.02 g; Sól: 7.83 g; suma cukrów prostych: 90.81 g;	Wartość energetyczna: 2677.80 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kwasy tł. nasycone: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.68 g; Sól: 6.12 g; suma cukrów prostych: 97.52 g;	Wartość energetyczna: 2519.22 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kwasy tł. nasycone: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 85.14 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-12, piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II S		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 40 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 150 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2277.47 kcal; Białko ogółem: 53.18 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kwasy tł. nasycone: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Sól: 4.30 g; suma cukrów prostych: 59.18 g;	Wartość energetyczna: 2730.44 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 389.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Sól: 7.22 g; suma cukrów prostych: 106.49 g;	Wartość energetyczna: 2442.72 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kwasy tł. nasycone: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; Sól: 6.45 g; suma cukrów prostych: 67.82 g;	Wartość energetyczna: 2030.94 kcal; Białko ogółem: 57.09 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kwasy tł. nasycone: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; Błonnik pokarmowy: 49.64 g; Sól: 7.59 g; suma cukrów prostych: 66.76 g;	

	1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	
		II S		Banan 150 g			
2026-06-13 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )
		P		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml			
2026-06-13 sobota	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokoletu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokoletu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokoletu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z brokoletu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2417.60 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kwasy tł. nasycone: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; Sól: 9.08 g; suma cukrów prostych: 80.05 g;	Wartość energetyczna: 2340.60 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 94.04 g; Kwasy tł. nasycone: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sól: 8.92 g; suma cukrów prostych: 81.02 g;	Wartość energetyczna: 2277.16 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kwasy tł. nasycone: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sól: 8.53 g; suma cukrów prostych: 81.57 g;	Wartość energetyczna: 2186.64 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kwasy tł. nasycone: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Sól: 5.80 g; suma cukrów prostych: 91.63 g;	Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kwasy tł. nasycone: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sól: 4.61 g; suma cukrów prostych: 90.49 g;	Wartość energetyczna: 1297.22 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 23.78 g; Kwasy tł. nasycone: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 202.88 g; Błonnik pokarmowy: 10.70 g; Sól: 1.95 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;

		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenka 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenka 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II S	Kiwi 150 g			Banan 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g			Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml			
	Kolejacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka softysówka 40 g Salatka z brokoletu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka softysówka 40 g Salatka z brokoletu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Salatka z brokoletu z oliwą i koperkiem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka softysówka 40 g Salatka z brokoletu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka softysówka 40 g Salatka z brokoletu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2176.81 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kwasy tł. nasycone: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 266.26 g; Błonnik pokarmowy: 42.13 g; Sól: 10.02 g; suma cukrów prostych: 44.39 g;	Wartość energetyczna: 1862.79 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kwasy tł. nasycone: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 198.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sól: 8.48 g; suma cukrów prostych: 41.18 g;	Wartość energetyczna: 1307.87 kcal; Białko ogółem: 63.91 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kwasy tł. nasycone: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 169.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Sól: 6.24 g; suma cukrów prostych: 35.36 g;	Wartość energetyczna: 2628.66 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kwasy tł. nasycone: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; Sól: 9.14 g; suma cukrów prostych: 81.08 g;	Wartość energetyczna: 1769.37 kcal; Białko ogółem: 62.13 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kwasy tł. nasycone: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 273.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; Sól: 5.88 g; suma cukrów prostych: 79.27 g;			

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II S	Banan 100 g	Banan 150 g					
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salatka z sałaty z olejem i koperkiem 60 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml					Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka softysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka softysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 1335.03 kcal; Białko ogółem: 48.44 g; Tłuszcz: 38.16 g; Kwasy tł. nasycone: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 206.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.91 g; Sól: 4.84 g; suma cukrów prostych: 43.98 g;	Wartość energetyczna: 2457.66 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kwasy tł. nasycone: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sól: 8.53 g; suma cukrów prostych: 81.57 g;	Wartość energetyczna: 1776.93 kcal; Białko ogółem: 62.24 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kwasy tł. nasycone: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; Sól: 5.50 g; suma cukrów prostych: 79.93 g;	Wartość energetyczna: 2855.09 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kwasy tł. nasycone: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 422.70 g; Błonnik pokarmowy: 54.38 g; Sól: 6.16 g; suma cukrów prostych: 84.79 g;	Wartość energetyczna: 2552.52 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kwasy tł. nasycone: 7.13 g; Węglowodany ogółem: 428.02 g; Błonnik pokarmowy: 54.36 g; Sól: 5.42 g; suma cukrów prostych: 74.71 g;	Wartość energetyczna: 2454.81 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 99.37 g; Kwasy tł. nasycone: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; Sól: 9.86 g; suma cukrów prostych: 67.73 g;	

	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt
		II S Banan 150 g					
2026-06-13 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salatka z sałaty z olejem i koperkiem 60 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
		P. Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml					
2026-06-13 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 2563.96 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kwasy tł. nasycone: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sól: 8.88 g; suma cukrów prostych: 66.68 g;	Wartość energetyczna: 2441.06 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kwasy tł. nasycone: 45.30 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Błonnik pokarmowy: 43.84 g; Sól: 10.35 g; suma cukrów prostych: 68.42 g;	Wartość energetyczna: 2643.87 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kwasy tł. nasycone: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 446.81 g; Błonnik pokarmowy: 55.20 g; Sól: 5.77 g; suma cukrów prostych: 74.73 g;	Wartość energetyczna: 2454.81 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 99.37 g; Kwasy tł. nasycone: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; Sól: 9.86 g; suma cukrów prostych: 67.73 g;	Wartość energetyczna: 2563.96 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kwasy tł. nasycone: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sól: 8.88 g; suma cukrów prostych: 66.68 g;	Wartość energetyczna: 2441.06 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kwasy tł. nasycone: 45.30 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Błonnik pokarmowy: 43.84 g; Sól: 10.35 g; suma cukrów prostych: 68.42 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II S		Banan 150 g	Kiwi 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z sałaty z olejem i koperkiem 60 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Salatka z sałaty z olejem i koperkiem 60 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P.	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g			
Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka softysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 150 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2217.70 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kwasy tł. nasycone: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g; Sól: 6.88 g; suma cukrów prostych: 76.97 g;	Wartość energetyczna: 2646.08 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kwasy tł. nasycone: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sól: 9.83 g; suma cukrów prostych: 96.09 g;	Wartość energetyczna: 2172.67 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kwasy tł. nasycone: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 265.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Sól: 9.62 g; suma cukrów prostych: 44.46 g;	Wartość energetyczna: 2372.02 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kwasy tł. nasycone: 7.13 g; Węglowodany ogółem: 383.02 g; Błonnik pokarmowy: 54.36 g; Sól: 5.42 g; suma cukrów prostych: 74.71 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posilkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12	
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II S			Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet drobiowy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy pieczony(mięso drobiowe,bułka pszenna,olej rzepakowy,kasza manna, jajko) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Rosół z makaronem, mięsem i natką pietruszki # 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	
	P					Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczyporkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 40 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z kurczaka 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z kurczaka 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )		
		Wartość energetyczna: 2553.18 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kwasy tł. nasycone: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Sól: 6.43 g; suma cukrów prostych: 70.00 g;	Wartość energetyczna: 2463.33 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kwasy tł. nasycone: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Sól: 6.38 g; suma cukrów prostych: 71.30 g;	Wartość energetyczna: 2416.50 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kwasy tł. nasycone: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; Sól: 5.85 g; suma cukrów prostych: 57.36 g;	Wartość energetyczna: 2484.85 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kwasy tł. nasycone: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sól: 6.28 g; suma cukrów prostych: 63.79 g;	Wartość energetyczna: 2638.65 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kwasy tł. nasycone: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; Sól: 4.78 g; suma cukrów prostych: 61.05 g;	Wartość energetyczna: 1476.02 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 21.51 g; Kwasy tł. nasycone: 7.17 g; Węglowodany ogółem: 251.69 g; Błonnik pokarmowy: 12.20 g; Sól: 1.90 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	

		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		
	II S	Arbuz 150 g			Arbuz 100 g	Arbuz 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 150 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 80 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)				Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
		Wartość energetyczna: 2343.41 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 99.47 g; Kwasy tł. nasycone: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 262.85 g; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; Sól: 6.64 g; suma cukrów prostych: 49.08 g;	Wartość energetyczna: 2291.72 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 100.15 g; Kwasy tł. nasycone: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 247.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; Sól: 6.74 g; suma cukrów prostych: 50.46 g;	Wartość energetyczna: 1899.42 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kwasy tł. nasycone: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 180.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sól: 5.43 g; suma cukrów prostych: 45.69 g;	Wartość energetyczna: 1442.81 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kwasy tł. nasycone: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 160.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sól: 3.61 g; suma cukrów prostych: 32.85 g;	Wartość energetyczna: 2551.79 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kwasy tł. nasycone: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Sól: 6.47 g; suma cukrów prostych: 73.70 g;	Wartość energetyczna: 1697.15 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kwasy tł. nasycone: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g; Sól: 4.61 g; suma cukrów prostych: 55.38 g;	

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Arbuz 150 g					
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto warzywno z soczewicą 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto warzywno z soczewicą 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1202.94 kcal; Białko ogółem: 56.06 g; Tłuszcz: 33.04 g; Kwasy tł. nasycone: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 174.79 g; Błonnik pokarmowy: 12.32 g; Sól: 2.87 g; suma cukrów prostych: 34.25 g;	Wartość energetyczna: 2439.50 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kwasy tł. nasycone: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Sól: 5.85 g; suma cukrów prostych: 59.30 g;	Wartość energetyczna: 1747.81 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tł. nasycone: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 216.60 g; Błonnik pokarmowy: 13.21 g; Sól: 4.45 g; suma cukrów prostych: 53.13 g;	Wartość energetyczna: 2778.09 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kwasy tł. nasycone: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 461.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; Sól: 5.75 g; suma cukrów prostych: 73.12 g;	Wartość energetyczna: 2155.11 kcal; Białko ogółem: 52.08 g; Tłuszcz: 35.72 g; Kwasy tł. nasycone: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 416.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sól: 4.74 g; suma cukrów prostych: 49.58 g;	Wartość energetyczna: 2684.93 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kwasy tł. nasycone: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sól: 6.47 g; suma cukrów prostych: 57.26 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II S	Arbuz 150 g						
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto warzywno z soczewicą 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata meksykańska 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	
			Wartość energetyczna: 2550.77 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kwasy tł. nasycone: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Sól: 5.89 g; suma cukrów prostych: 44.44 g;	Wartość energetyczna: 2512.01 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 108.25 g; Kwasy tł. nasycone: 48.48 g; Węglowodany ogółem: 284.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sól: 6.68 g; suma cukrów prostych: 49.36 g;	Wartość energetyczna: 2155.11 kcal; Białko ogółem: 52.08 g; Tłuszcz: 35.72 g; Kwasy tł. nasycone: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 416.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sól: 4.74 g; suma cukrów prostych: 49.58 g;	Wartość energetyczna: 2684.93 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kwasy tł. nasycone: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sól: 6.47 g; suma cukrów prostych: 57.26 g;	Wartość energetyczna: 2550.77 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kwasy tł. nasycone: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Sól: 5.89 g; suma cukrów prostych: 44.44 g;	Wartość energetyczna: 2512.01 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 108.25 g; Kwasy tł. nasycone: 48.48 g; Węglowodany ogółem: 284.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sól: 6.68 g; suma cukrów prostych: 49.36 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II S		Arbuz 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto warzywno z soczewicą 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2553.46 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kwasy tł. nasycone: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Sól: 4.53 g; suma cukrów prostych: 48.05 g;	Wartość energetyczna: 2807.95 kcal; Białko ogółem: 135.80 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kwasy tł. nasycone: 43.53 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 72.20 g;	Wartość energetyczna: 2271.05 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kwasy tł. nasycone: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 261.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Sól: 6.41 g; suma cukrów prostych: 46.28 g;	Wartość energetyczna: 2036.81 kcal; Białko ogółem: 52.00 g; Tłuszcz: 35.64 g; Kwasy tł. nasycone: 5.51 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sól: 4.74 g; suma cukrów prostych: 47.64 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posilkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12		
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	
	II S					Mus owocowy 150 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka po bretońsku 250 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )		
	P					Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2348.40 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kwasy tł. nasycone: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.70 g; Sól: 6.96 g; suma cukrów prostych: 80.65 g;	Wartość energetyczna: 2367.17 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kwasy tł. nasycone: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 369.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; Sól: 7.98 g; suma cukrów prostych: 79.64 g;	Wartość energetyczna: 2359.51 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kwasy tł. nasycone: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; Sól: 6.09 g; suma cukrów prostych: 76.59 g;	Wartość energetyczna: 2370.29 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kwasy tł. nasycone: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sól: 5.87 g; suma cukrów prostych: 69.64 g;	Wartość energetyczna: 2618.61 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kwasy tł. nasycone: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; Sól: 4.90 g; suma cukrów prostych: 79.98 g;	Wartość energetyczna: 1382.78 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 27.82 g; Kwasy tł. nasycone: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 213.48 g; Błonnik pokarmowy: 14.20 g; Sól: 2.06 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;			

		12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <i>MLE</i> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <i>MLE</i> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 15 g ( <i>MLE</i> ) Szynka sołtysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <i>MLE</i> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <i>GLU</i> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Szynka sołtysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <i>MLE</i> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II S	Jabłko 150 g			Jabłko 100 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos koperkowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos koperkowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos koperkowy 30 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos koperkowy 80 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Sos koperkowy 30 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek świeży 50 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <i>GLU</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <i>GLU</i> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <i>SEL</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <i>SEL</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g ( <i>SEL</i> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Naleśniki z serem 200 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <i>MLE</i> ) Mus owocowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		
		Wartość energetyczna: 2199.67 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kwasy tł. nasycone: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; Błonnik pokarmowy: 50.08 g; Sól: 6.98 g; suma cukrów prostych: 63.58 g;	Wartość energetyczna: 1753.22 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tł. nasycone: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 219.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Sól: 5.48 g; suma cukrów prostych: 55.66 g;	Wartość energetyczna: 1308.19 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kwasy tł. nasycone: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 178.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sól: 4.57 g; suma cukrów prostych: 43.12 g;	Wartość energetyczna: 2506.13 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Sól: 5.59 g; suma cukrów prostych: 94.09 g;	Wartość energetyczna: 1994.10 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kwasy tł. nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sól: 4.48 g; suma cukrów prostych: 80.17 g;	

	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	
2026-06-15 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli konserwowej 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	<b>II S</b>	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g				
	<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	<b>P</b>	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt					Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g
	<b>Kolacja</b>	Naleśniki z serem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy 50 ml ( <b>MLE</b> ) Mus owocowy 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Naleśniki z serem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1394.58 kcal; Białko ogółem: 56.80 g; Tłuszcz: 39.43 g; Kwasy tł. nasycone: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 214.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; Sól: 3.06 g; suma cukrów prostych: 48.78 g;	Wartość energetyczna: 2533.75 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kwasy tł. nasycone: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Sól: 4.89 g; suma cukrów prostych: 90.71 g;	Wartość energetyczna: 1957.99 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kwasy tł. nasycone: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 282.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; Sól: 3.84 g; suma cukrów prostych: 78.18 g;	Wartość energetyczna: 2298.90 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kwasy tł. nasycone: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g; Sól: 5.94 g; suma cukrów prostych: 77.16 g;	Wartość energetyczna: 2020.30 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 32.92 g; Kwasy tł. nasycone: 3.87 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; Błonnik pokarmowy: 55.97 g; Sól: 5.50 g; suma cukrów prostych: 66.69 g;	Wartość energetyczna: 2587.02 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kwasy tł. nasycone: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; Sól: 7.29 g; suma cukrów prostych: 68.83 g;

	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-06-15 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paśta z fasoli konserwowej 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	<b>II S</b>	Jabłko 150 g					
	<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	<b>P</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2587.02 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kwasy tł. nasycone: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; Sól: 7.29 g; suma cukrów prostych: 68.83 g;	Wartość energetyczna: 2306.07 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; Błonnik pokarmowy: 49.83 g; Sól: 7.26 g; suma cukrów prostych: 63.57 g;	Wartość energetyczna: 2087.44 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 33.00 g; Kwasy tł. nasycone: 3.87 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; Błonnik pokarmowy: 57.26 g; Sól: 5.58 g; suma cukrów prostych: 67.46 g;	Wartość energetyczna: 2587.02 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kwasy tł. nasycone: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; Sól: 7.29 g; suma cukrów prostych: 68.83 g;	Wartość energetyczna: 2306.07 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; Błonnik pokarmowy: 49.83 g; Sól: 7.26 g; suma cukrów prostych: 63.57 g;	Wartość energetyczna: 2306.07 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; Błonnik pokarmowy: 49.83 g; Sól: 7.26 g; suma cukrów prostych: 63.57 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II S		Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		
	Kolacja	Leczo warzywne 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2064.14 kcal; Białko ogółem: 61.00 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kwasy tł. nasycone: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 4.95 g; suma cukrów prostych: 65.00 g;	Wartość energetyczna: 2897.44 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 95.32 g; Kwasy tł. nasycone: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 400.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.82 g; Sól: 7.43 g; suma cukrów prostych: 88.21 g;	Wartość energetyczna: 2367.61 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kwasy tł. nasycone: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; Błonnik pokarmowy: 41.70 g; Sól: 7.09 g; suma cukrów prostych: 79.80 g;	Wartość energetyczna: 1932.30 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 32.92 g; Kwasy tł. nasycone: 3.87 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; Błonnik pokarmowy: 55.97 g; Sól: 5.50 g; suma cukrów prostych: 66.69 g;	

	1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posilkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew, seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew, seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
		II S			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kotle mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	
	P			Banan 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2558.85 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kwasy tł. nasycone: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; Sól: 8.34 g; suma cukrów prostych: 96.78 g;	Wartość energetyczna: 2232.82 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kwasy tł. nasycone: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; Sól: 7.48 g; suma cukrów prostych: 94.44 g;	Wartość energetyczna: 2537.89 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kwasy tł. nasycone: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 420.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 5.98 g; suma cukrów prostych: 95.05 g;	Wartość energetyczna: 2674.60 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kwasy tł. nasycone: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 445.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 93.83 g;	Wartość energetyczna: 2749.21 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kwasy tł. nasycone: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 426.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Sól: 6.62 g; suma cukrów prostych: 82.85 g;	Wartość energetyczna: 1379.25 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 26.19 g; Kwasy tł. nasycone: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 216.64 g; Błonnik pokarmowy: 15.07 g; Sól: 3.28 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;

		12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II S	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 130 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 100 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P	Kiwi 150 g			Kiwi 100 g		Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz ryбно-warzywny 60 g (RYB, SEL) Kalarepa 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz ryбно-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz ryбно-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2217.81 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kwasy tł. nasycone: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; Błonnik pokarmowy: 46.24 g; Sól: 7.44 g; suma cukrów prostych: 43.46 g;	Wartość energetyczna: 1701.85 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kwasy tł. nasycone: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 232.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 37.96 g;	Wartość energetyczna: 1310.16 kcal; Białko ogółem: 62.75 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kwasy tł. nasycone: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 186.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sól: 3.98 g; suma cukrów prostych: 27.03 g;	Wartość energetyczna: 2535.47 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kwasy tł. nasycone: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; Sól: 8.63 g; suma cukrów prostych: 96.66 g;	Wartość energetyczna: 1908.43 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tł. nasycone: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 284.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Sól: 6.55 g; suma cukrów prostych: 88.28 g;			

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml			
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Banan 100 g		Banan 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1341.27 kcal; Białko ogółem: 48.74 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kwasy tł. nasycone: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 206.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sól: 3.91 g; suma cukrów prostych: 51.98 g;	Wartość energetyczna: 2645.12 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kwasy tł. nasycone: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 442.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; Sól: 6.39 g; suma cukrów prostych: 96.49 g;	Wartość energetyczna: 1852.58 kcal; Białko ogółem: 55.99 g; Tłuszcz: 35.62 g; Kwasy tł. nasycone: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sól: 3.97 g; suma cukrów prostych: 86.90 g;	Wartość energetyczna: 2427.50 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kwasy tł. nasycone: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 383.60 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; Sól: 6.18 g; suma cukrów prostych: 97.33 g;	Wartość energetyczna: 2104.20 kcal; Białko ogółem: 53.41 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kwasy tł. nasycone: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; Błonnik pokarmowy: 47.45 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 83.94 g;	Wartość energetyczna: 2740.96 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kwasy tł. nasycone: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; Sól: 8.22 g; suma cukrów prostych: 87.88 g;

	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
		II S	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
		P	Banan 150 g	Kiwi 150 g	Banan 150 g		Kiwi 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
			Wartość energetyczna: 2750.00 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kwasy tł. nasycone: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sól: 7.34 g; suma cukrów prostych: 88.91 g;	Wartość energetyczna: 2395.86 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kwasy tł. nasycone: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; Błonnik pokarmowy: 47.57 g; Sól: 7.78 g; suma cukrów prostych: 48.64 g;	Wartość energetyczna: 2104.20 kcal; Białko ogółem: 53.41 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kwasy tł. nasycone: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; Błonnik pokarmowy: 47.45 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 83.94 g;	Wartość energetyczna: 2740.96 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kwasy tł. nasycone: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; Sól: 8.22 g; suma cukrów prostych: 87.88 g;	Wartość energetyczna: 2750.00 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kwasy tł. nasycone: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sól: 7.34 g; suma cukrów prostych: 88.91 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II S		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i fasolą 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Banan 150 g	Kiwi 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 150 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2211.37 kcal; Białko ogółem: 52.38 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kwasy tł. nasycone: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sól: 5.50 g; suma cukrów prostych: 83.01 g;	Wartość energetyczna: 2931.05 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kwasy tł. nasycone: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 464.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sól: 7.40 g; suma cukrów prostych: 107.15 g;	Wartość energetyczna: 2344.64 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kwasy tł. nasycone: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sól: 5.75 g; suma cukrów prostych: 48.31 g;	Wartość energetyczna: 1894.10 kcal; Białko ogółem: 48.83 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kwasy tł. nasycone: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Błonnik pokarmowy: 43.42 g; Sól: 6.64 g; suma cukrów prostych: 86.41 g;	

	1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12					
2026-06-17 środa	Śniadanie	<p>Kefir 150 g 1 szt (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<b>JAJ, MLE</b>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<b>GLU, MLE</b>) Melon 150 g</p>		<p>Kefir 150 g 1 szt (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU</b>) Bułka pszenna krojona 50 g (<b>GLU</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<b>JAJ, MLE</b>) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<b>GLU, MLE</b>) Melon 150 g</p>		<p>Kefir 150 g 1 szt (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU</b>) Bułka pszenna krojona 50 g (<b>GLU</b>) Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE</b>) Pasta z twarogu 60 g (<b>MLE</b>) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (<b>SEL</b>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>		<p>Płatki jaglane na mleku 400 ml (<b>MLE</b>) Bułka pszenna krojona 100 g (<b>GLU</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<b>JAJ, MLE</b>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<b>SOJ</b>) Seler z pietruszką gotowany 100 g (<b>SEL</b>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<b>GLU, MLE</b>) Mus z jabłek prażonych 150 g</p>		<p>Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (<b>MLE</b>)</p>	
		II Ś				Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )					
2026-06-17 środa	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<b>MLE, SEL</b>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (<b>GLU</b>) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (<b>GLU, SEL</b>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<b>SEL</b>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<b>MLE, SEL</b>) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatką 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<b>SEL</b>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<b>MLE, SEL</b>) Makaron gotowany 180 g (<b>GLU</b>) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (<b>GLU, SEL</b>) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>		<p>Szpinakowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)</p>			
		P				Mus z jabłek prażonych 150 g					
2026-06-17 środa	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<b>GLU</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>) Parówki z szynki 120 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU</b>) Bułka pszenna krojona 50 g (<b>GLU</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>) Parówki z szynki 120 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU</b>) Bułka pszenna krojona 50 g (<b>GLU</b>) Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE</b>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<b>MLE</b>) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (<b>SEL</b>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>		<p>Makaron na mleku 400 g (<b>GLU, MLE</b>) Bułka pszenna krojona 100 g (<b>GLU</b>) Masło 83% tł. 15 g (<b>MLE</b>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<b>SOJ</b>) Miód 25 g 1 szt Pasta warzywna 100 g (<b>SEL</b>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p>		<p>Makaron na mleku wzmocnione 400 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2311.84 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 95.50 g; Kwasy tł. nasycone: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 280.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Sól: 8.56 g; suma cukrów prostych: 63.69 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2314.69 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 97.64 g; Kwasy tł. nasycone: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 277.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sól: 9.02 g; suma cukrów prostych: 62.31 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2264.91 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 94.40 g; Kwasy tł. nasycone: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Sól: 7.96 g; suma cukrów prostych: 57.04 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2464.20 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kwasy tł. nasycone: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 396.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Sól: 6.00 g; suma cukrów prostych: 74.68 g;</p>		<p>Wartość energetyczna: 2900.70 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kwasy tł. nasycone: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 441.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; Sól: 4.63 g; suma cukrów prostych: 69.57 g;</p>	

		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	II ś	Melon 150 g			Melon 100 g	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 130 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )			Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Melon 150 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
		Wartość energetyczna: 2281.72 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kwasy tł. nasycone: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 277.00 g; Błonnik pokarmowy: 44.11 g; Sól: 8.61 g; suma cukrów prostych: 52.49 g;	Wartość energetyczna: 1544.39 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kwasy tł. nasycone: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 198.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sól: 5.63 g; suma cukrów prostych: 47.01 g;	Wartość energetyczna: 1320.14 kcal; Białko ogółem: 55.78 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kwasy tł. nasycone: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 169.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sól: 4.47 g; suma cukrów prostych: 36.54 g;	Wartość energetyczna: 2487.98 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kwasy tł. nasycone: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 309.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; Sól: 8.64 g; suma cukrów prostych: 87.35 g;	Wartość energetyczna: 1942.33 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kwasy tł. nasycone: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 247.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sól: 5.91 g; suma cukrów prostych: 85.32 g;		

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-06-17 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II S	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Melon 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Melon 100 g		Melon 150 g			Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bulka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1313.09 kcal; Białko ogółem: 55.96 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kwasy tł. nasycone: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 164.64 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g; Sól: 4.16 g; suma cukrów prostych: 50.45 g;	Wartość energetyczna: 2413.75 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kwasy tł. nasycone: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Sól: 8.11 g; suma cukrów prostych: 80.32 g;	Wartość energetyczna: 1873.65 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kwasy tł. nasycone: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 220.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Sól: 6.78 g; suma cukrów prostych: 78.06 g;	Wartość energetyczna: 2243.12 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kwasy tł. nasycone: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 6.03 g; suma cukrów prostych: 84.95 g;	Wartość energetyczna: 2014.43 kcal; Białko ogółem: 53.27 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kwasy tł. nasycone: 5.53 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Sól: 5.59 g; suma cukrów prostych: 54.57 g;	Wartość energetyczna: 2487.21 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 97.62 g; Kwasy tł. nasycone: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Sól: 8.76 g; suma cukrów prostych: 60.72 g;

	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g ( <b>SEL</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Melon 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Melon 150 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>SEL</b> ) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
		Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )		Melon 150 g	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )		
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2442.80 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kwasy tł. nasycone: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sól: 8.16 g; suma cukrów prostych: 54.20 g;	Wartość energetyczna: 2477.00 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kwasy tł. nasycone: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; Błonnik pokarmowy: 48.32 g; Sól: 8.86 g; suma cukrów prostych: 64.57 g;	Wartość energetyczna: 2014.43 kcal; Białko ogółem: 53.27 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kwasy tł. nasycone: 5.53 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Sól: 5.59 g; suma cukrów prostych: 54.57 g;	Wartość energetyczna: 2542.06 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kwasy tł. nasycone: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Sól: 8.76 g; suma cukrów prostych: 55.79 g;	Wartość energetyczna: 2442.80 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kwasy tł. nasycone: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sól: 8.16 g; suma cukrów prostych: 54.20 g;	Wartość energetyczna: 2477.00 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kwasy tł. nasycone: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; Błonnik pokarmowy: 48.32 g; Sól: 8.86 g; suma cukrów prostych: 64.57 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-17 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bulka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Melon 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bulka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II ś		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>SEL</b> ) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Melon 150 g	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Melon 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bulka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bulka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2335.90 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Sól: 5.88 g; suma cukrów prostych: 52.63 g;	Wartość energetyczna: 2643.03 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 102.66 g; Kwasy tł. nasycone: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sól: 8.36 g; suma cukrów prostych: 92.48 g;	Wartość energetyczna: 2325.12 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 95.63 g; Kwasy tł. nasycone: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; Sól: 8.60 g; suma cukrów prostych: 50.95 g;	Wartość energetyczna: 1833.93 kcal; Białko ogółem: 53.27 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kwasy tł. nasycone: 5.53 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Sól: 5.59 g; suma cukrów prostych: 54.57 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	
	II S				Mus owocowy 150 g			
	Obiad	Kalaflorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml			Jarzynowa z zacierką i ziemniakami i mięsem # 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )
	P				Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z kurczaka 60 g Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2399.62 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kwasy tł. nasycone: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; Błonnik pokarmowy: 43.53 g; Sól: 6.47 g; suma cukrów prostych: 72.33 g;	Wartość energetyczna: 2430.68 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kwasy tł. nasycone: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; Błonnik pokarmowy: 43.65 g; Sól: 6.60 g; suma cukrów prostych: 72.86 g;	Wartość energetyczna: 2069.43 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kwasy tł. nasycone: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 70.00 g;	Wartość energetyczna: 2100.55 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kwasy tł. nasycone: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; Sól: 5.43 g; suma cukrów prostych: 71.91 g;	Wartość energetyczna: 2645.15 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kwasy tł. nasycone: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 385.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; Sól: 5.16 g; suma cukrów prostych: 78.25 g;	Wartość energetyczna: 1472.21 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 23.18 g; Kwasy tł. nasycone: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 246.18 g; Błonnik pokarmowy: 10.09 g; Sól: 1.88 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;		



		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II S	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g				
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 150 g	Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g		Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml		Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 20 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
		Wartość energetyczna: 1153.64 kcal; Białko ogółem: 52.38 g; Tłuszcz: 30.39 g; Kwasy tł. nasycone: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 176.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sól: 3.27 g; suma cukrów prostych: 35.21 g;	Wartość energetyczna: 2078.41 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kwasy tł. nasycone: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sól: 5.18 g; suma cukrów prostych: 72.52 g;	Wartość energetyczna: 1471.30 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kwasy tł. nasycone: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 215.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; Sól: 3.75 g; suma cukrów prostych: 65.22 g;	Wartość energetyczna: 2691.67 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kwasy tł. nasycone: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 397.77 g; Błonnik pokarmowy: 61.96 g; Sól: 7.23 g; suma cukrów prostych: 72.22 g;	Wartość energetyczna: 2263.53 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kwasy tł. nasycone: 6.63 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; Błonnik pokarmowy: 65.66 g; Sól: 7.54 g; suma cukrów prostych: 61.58 g;	Wartość energetyczna: 2425.65 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kwasy tł. nasycone: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 63.59 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II S	Jabłko 150 g					
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
		Wartość energetyczna: 2193.33 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tł. nasycone: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sól: 5.40 g; suma cukrów prostych: 61.27 g;	Wartość energetyczna: 2261.32 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kwasy tł. nasycone: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; Błonnik pokarmowy: 48.56 g; Sól: 6.27 g; suma cukrów prostych: 58.13 g;	Wartość energetyczna: 2313.82 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kwasy tł. nasycone: 6.52 g; Węglowodany ogółem: 390.28 g; Błonnik pokarmowy: 66.83 g; Sól: 7.62 g; suma cukrów prostych: 62.36 g;	Wartość energetyczna: 2445.60 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kwasy tł. nasycone: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; Błonnik pokarmowy: 44.88 g; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 68.58 g;	Wartość energetyczna: 2193.33 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tł. nasycone: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sól: 5.40 g; suma cukrów prostych: 61.27 g;	Wartość energetyczna: 2261.32 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kwasy tł. nasycone: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; Błonnik pokarmowy: 48.56 g; Sól: 6.27 g; suma cukrów prostych: 58.13 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II Ś		Jabłko 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalaflorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2008.61 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kwasy tł. nasycone: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Sól: 5.18 g; suma cukrów prostych: 60.52 g;	Wartość energetyczna: 2465.43 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kwasy tł. nasycone: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 369.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sól: 5.66 g; suma cukrów prostych: 85.81 g;	Wartość energetyczna: 2104.97 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kwasy tł. nasycone: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 282.68 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g; Sól: 5.94 g; suma cukrów prostych: 55.88 g;	Wartość energetyczna: 2092.28 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kwasy tł. nasycone: 6.50 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; Błonnik pokarmowy: 65.14 g; Sól: 7.53 g; suma cukrów prostych: 59.65 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12	
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jablek prażonych 150 g	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		
	II S				Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	
	P				Mus z jablek prażonych 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>SEL</b> ) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2285.75 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kwasy tł. nasycone: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Sól: 5.08 g; suma cukrów prostych: 73.30 g;	Wartość energetyczna: 2252.31 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kwasy tł. nasycone: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sól: 5.22 g; suma cukrów prostych: 75.04 g;	Wartość energetyczna: 2145.00 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kwasy tł. nasycone: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sól: 4.80 g; suma cukrów prostych: 68.05 g;	Wartość energetyczna: 2305.70 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kwasy tł. nasycone: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Sól: 4.94 g; suma cukrów prostych: 60.23 g;	Wartość energetyczna: 2656.66 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kwasy tł. nasycone: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; Sól: 5.58 g; suma cukrów prostych: 69.45 g;	Wartość energetyczna: 1437.25 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 28.67 g; Kwasy tł. nasycone: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 221.86 g; Błonnik pokarmowy: 12.24 g; Sól: 2.11 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	

		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II S	Arbuz 150 g			Arbuz 100 g	Arbuz 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
			Wartość energetyczna: 2129.42 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kwasy tł. nasycone: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 273.98 g; Błonnik pokarmowy: 39.10 g; Sól: 6.26 g; suma cukrów prostych: 45.21 g;	Wartość energetyczna: 2066.14 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kwasy tł. nasycone: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 252.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sól: 5.46 g; suma cukrów prostych: 46.26 g;	Wartość energetyczna: 1522.32 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kwasy tł. nasycone: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 169.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; Sól: 4.02 g; suma cukrów prostych: 40.70 g;	Wartość energetyczna: 1280.26 kcal; Białko ogółem: 65.24 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kwasy tł. nasycone: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 153.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; Sól: 3.37 g; suma cukrów prostych: 31.07 g;	Wartość energetyczna: 2510.88 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 92.20 g; Kwasy tł. nasycone: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sól: 5.26 g; suma cukrów prostych: 78.82 g;

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g ( <b>SEL</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II S	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g				Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby pieczony 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Melon 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynga tostowa z kurcząt 50 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Salatka z soczewicą i pomidorami 150 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 1249.05 kcal; Białko ogółem: 59.16 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kwasy tł. nasycone: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 162.26 g; Błonnik pokarmowy: 14.34 g; Sól: 2.47 g; suma cukrów prostych: 37.07 g;	Wartość energetyczna: 2311.50 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kwasy tł. nasycone: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sól: 4.95 g; suma cukrów prostych: 71.05 g;	Wartość energetyczna: 1589.64 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kwasy tł. nasycone: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 222.69 g; Błonnik pokarmowy: 17.09 g; Sól: 3.82 g; suma cukrów prostych: 61.52 g;	Wartość energetyczna: 2358.86 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kwasy tł. nasycone: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sól: 5.19 g; suma cukrów prostych: 78.11 g;	Wartość energetyczna: 2018.35 kcal; Białko ogółem: 61.65 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kwasy tł. nasycone: 5.26 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; Błonnik pokarmowy: 42.63 g; Sól: 5.58 g; suma cukrów prostych: 63.99 g;	Wartość energetyczna: 2606.48 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 98.41 g; Kwasy tł. nasycone: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sól: 5.49 g; suma cukrów prostych: 61.74 g;	

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g ( <b>SEL</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II S	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Arbuz 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Arbuz 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Melon 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g		Melon 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Salatka z soczewicą i pomidorami 150 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2453.74 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kwasy tł. nasycone: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sól: 5.37 g; suma cukrów prostych: 55.53 g;	Wartość energetyczna: 2198.90 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kwasy tł. nasycone: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 278.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.35 g; Sól: 6.06 g; suma cukrów prostych: 46.53 g;	Wartość energetyczna: 2094.05 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kwasy tł. nasycone: 5.45 g; Węglowodany ogółem: 383.70 g; Błonnik pokarmowy: 44.76 g; Sól: 5.77 g; suma cukrów prostych: 63.28 g;	Wartość energetyczna: 2606.48 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 98.41 g; Kwasy tł. nasycone: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sól: 5.49 g; suma cukrów prostych: 61.74 g;	Wartość energetyczna: 2453.74 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kwasy tł. nasycone: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sól: 5.37 g; suma cukrów prostych: 55.53 g;	Wartość energetyczna: 2198.90 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kwasy tł. nasycone: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 278.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.35 g; Sól: 6.06 g; suma cukrów prostych: 46.53 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g ( <b>SEL</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II S		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 50 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Melon 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Melon 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2140.69 kcal; Białko ogółem: 60.44 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kwasy tł. nasycone: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 370.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sól: 4.57 g; suma cukrów prostych: 57.01 g;	Wartość energetyczna: 2598.25 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kwasy tł. nasycone: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sól: 6.27 g; suma cukrów prostych: 81.93 g;	Wartość energetyczna: 2230.49 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kwasy tł. nasycone: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; Sól: 6.38 g; suma cukrów prostych: 46.22 g;	Wartość energetyczna: 1912.10 kcal; Białko ogółem: 57.65 g; Tłuszcz: 37.23 g; Kwasy tł. nasycone: 4.88 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; Błonnik pokarmowy: 42.01 g; Sól: 5.40 g; suma cukrów prostych: 63.99 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posilkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahanka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II S				Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmiennie z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )
	P				Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna z cukrem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna z cukrem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2454.76 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kwasy tł. nasycone: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.01 g; Sól: 6.25 g; suma cukrów prostych: 81.26 g;	Wartość energetyczna: 2519.21 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kwasy tł. nasycone: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sól: 5.64 g; suma cukrów prostych: 77.50 g;	Wartość energetyczna: 2055.26 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kwasy tł. nasycone: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Sól: 4.37 g; suma cukrów prostych: 79.26 g;	Wartość energetyczna: 2104.71 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kwasy tł. nasycone: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sól: 4.41 g; suma cukrów prostych: 93.04 g;	Wartość energetyczna: 2284.05 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kwasy tł. nasycone: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Sól: 4.24 g; suma cukrów prostych: 75.17 g;	Wartość energetyczna: 1402.46 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 22.58 g; Kwasy tł. nasycone: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 232.29 g; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; Sól: 1.70 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	

		12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g Roszponka 20 g Kalarepa 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II S	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)			Koktajl owocowy bez cukru 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 130 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 130 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kiwi 150 g			Kiwi 100 g	Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 2158.07 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kwasy tł. nasycone: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; Błonnik pokarmowy: 49.54 g; Sól: 6.32 g; suma cukrów prostych: 51.34 g;	Wartość energetyczna: 1641.57 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kwasy tł. nasycone: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 231.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sól: 4.48 g; suma cukrów prostych: 47.31 g;	Wartość energetyczna: 1314.93 kcal; Białko ogółem: 55.98 g; Tłuszcz: 40.15 g; Kwasy tł. nasycone: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 188.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sól: 3.98 g; suma cukrów prostych: 36.28 g;	Wartość energetyczna: 2570.35 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kwasy tł. nasycone: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; Błonnik pokarmowy: 40.13 g; Sól: 6.41 g; suma cukrów prostych: 90.86 g;	Wartość energetyczna: 2057.29 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tł. nasycone: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 280.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g; Sól: 4.67 g; suma cukrów prostych: 89.31 g;	

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Pasztet z ciecierzycy 20 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pomidor z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)			Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Banan 100 g	Banan 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1286.83 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz: 36.53 g; Kwasy tł. nasycone: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 192.85 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sól: 3.78 g; suma cukrów prostych: 52.71 g;	Wartość energetyczna: 2164.02 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kwasy tł. nasycone: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; Sól: 4.52 g; suma cukrów prostych: 90.26 g;	Wartość energetyczna: 1561.24 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 40.33 g; Kwasy tł. nasycone: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 242.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sól: 2.84 g; suma cukrów prostych: 84.93 g;	Wartość energetyczna: 2674.84 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kwasy tł. nasycone: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 365.31 g; Błonnik pokarmowy: 45.86 g; Sól: 7.65 g; suma cukrów prostych: 91.23 g;	Wartość energetyczna: 2488.89 kcal; Białko ogółem: 67.36 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kwasy tł. nasycone: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 432.86 g; Błonnik pokarmowy: 43.78 g; Sól: 7.14 g; suma cukrów prostych: 76.13 g;	Wartość energetyczna: 2492.22 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kwasy tł. nasycone: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; Błonnik pokarmowy: 40.76 g; Sól: 6.27 g; suma cukrów prostych: 77.24 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Banan 150 g	Kiwi 150 g		Banan 150 g		Kiwi 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 2270.70 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tł. nasycone: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Sól: 4.86 g; suma cukrów prostych: 76.04 g;	Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kwasy tł. nasycone: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g; Błonnik pokarmowy: 52.05 g; Sól: 6.46 g; suma cukrów prostych: 51.59 g;	Wartość energetyczna: 2580.24 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kwasy tł. nasycone: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 450.40 g; Błonnik pokarmowy: 45.57 g; Sól: 7.49 g; suma cukrów prostych: 76.13 g;	Wartość energetyczna: 2418.32 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kwasy tł. nasycone: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; Błonnik pokarmowy: 40.76 g; Sól: 6.12 g; suma cukrów prostych: 76.82 g;	Wartość energetyczna: 2270.70 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tł. nasycone: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Sól: 4.86 g; suma cukrów prostych: 76.04 g;	Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kwasy tł. nasycone: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g; Błonnik pokarmowy: 52.05 g; Sól: 6.46 g; suma cukrów prostych: 51.59 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopátka z pietruszką 40 g Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopátka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Łopátka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II S		Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz warzywny z fasolą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Banan 150 g	Kiwi 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 150 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2224.18 kcal; Białko ogółem: 63.19 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kwasy tł. nasycone: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 3.92 g; suma cukrów prostych: 70.34 g;	Wartość energetyczna: 2465.06 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kwasy tł. nasycone: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; Sól: 4.96 g; suma cukrów prostych: 99.56 g;	Wartość energetyczna: 2190.87 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kwasy tł. nasycone: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; Sól: 7.99 g; suma cukrów prostych: 52.16 g;	Wartość energetyczna: 2388.53 kcal; Białko ogółem: 62.24 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kwasy tł. nasycone: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 418.55 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; Sól: 7.00 g; suma cukrów prostych: 72.14 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	11-Płynna wzmocniona D12
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )
	II Ś				Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )
	P				Jabłko pieczone 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2157.11 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kwasy tł. nasycone: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; Sól: 6.46 g; suma cukrów prostych: 64.25 g;	Wartość energetyczna: 2208.78 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kwasy tł. nasycone: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 290.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Sól: 6.53 g; suma cukrów prostych: 61.55 g;	Wartość energetyczna: 2061.55 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kwasy tł. nasycone: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Sól: 5.77 g; suma cukrów prostych: 61.90 g;	Wartość energetyczna: 2262.09 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kwasy tł. nasycone: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sól: 6.21 g; suma cukrów prostych: 62.24 g;	Wartość energetyczna: 2471.71 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kwasy tł. nasycone: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Sól: 4.56 g; suma cukrów prostych: 63.05 g;	Wartość energetyczna: 1430.32 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 24.43 g; Kwasy tł. nasycone: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 229.35 g; Błonnik pokarmowy: 9.94 g; Sól: 2.01 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	

Faustyna Aleksandrowicz

		12-Z ogr. latwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II Ś	Arbuz 150 g			Arbuz 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet schabowy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 100 g		Arbuz 150 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 30 g Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 1922.29 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kwasy tł. nasycone: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 250.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sól: 6.87 g; suma cukrów prostych: 46.00 g;	Wartość energetyczna: 1414.26 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kwasy tł. nasycone: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 173.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sól: 5.43 g; suma cukrów prostych: 41.00 g;	Wartość energetyczna: 1015.44 kcal; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 26.35 g; Kwasy tł. nasycone: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 152.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; Sól: 3.54 g; suma cukrów prostych: 31.99 g;	Wartość energetyczna: 2364.91 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tł. nasycone: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Sól: 6.39 g; suma cukrów prostych: 64.62 g;	Wartość energetyczna: 1724.44 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kwasy tł. nasycone: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 257.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.49 g; Sól: 4.92 g; suma cukrów prostych: 55.52 g;	

		21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś	Kisiel o smaku truskawkowym 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml				Arbuz 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet schabowy smażony 50 g (GLU, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g				Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 30 g Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 40 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1126.93 kcal; Białko ogółem: 42.29 g; Tłuszcz: 26.83 g; Kwasy tł. nasycone: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 185.22 g; Błonnik pokarmowy: 11.81 g; Sól: 3.10 g; suma cukrów prostych: 27.95 g;	Wartość energetyczna: 2242.05 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kwasy tł. nasycone: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Sól: 5.77 g; suma cukrów prostych: 61.90 g;	Wartość energetyczna: 1712.00 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kwasy tł. nasycone: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 266.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.15 g; Sól: 4.38 g; suma cukrów prostych: 58.77 g;	Wartość energetyczna: 2449.44 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kwasy tł. nasycone: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g; Sól: 4.63 g; suma cukrów prostych: 66.19 g;	Wartość energetyczna: 2303.16 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 43.74 g; Kwasy tł. nasycone: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 387.28 g; Błonnik pokarmowy: 50.94 g; Sól: 4.73 g; suma cukrów prostych: 59.12 g;	Wartość energetyczna: 2268.17 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kwasy tł. nasycone: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Sól: 6.70 g; suma cukrów prostych: 50.21 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś	Arbuz 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Arbuz 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Arbuz 150 g	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
			Wartość energetyczna: 2213.65 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kwasy tł. nasycone: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 53.50 g;	Wartość energetyczna: 2064.23 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kwasy tł. nasycone: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 6.96 g; suma cukrów prostych: 46.83 g;	Wartość energetyczna: 2370.30 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kwasy tł. nasycone: 5.81 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; Błonnik pokarmowy: 52.23 g; Sól: 4.81 g; suma cukrów prostych: 59.88 g;	Wartość energetyczna: 2297.07 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kwasy tł. nasycone: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Sól: 6.77 g; suma cukrów prostych: 50.21 g;	Wartość energetyczna: 2213.65 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kwasy tł. nasycone: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 53.50 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II Ś	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 50 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Arbuz 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Pomidor 150 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
		Wartość energetyczna: 2176.51 kcal; Białko ogółem: 66.71 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kwasy tł. nasycone: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; Sól: 4.51 g; suma cukrów prostych: 55.50 g;	Wartość energetyczna: 2536.94 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kwasy tł. nasycone: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; Sól: 6.40 g; suma cukrów prostych: 74.36 g;	Wartość energetyczna: 1954.95 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 276.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Sól: 6.20 g; suma cukrów prostych: 46.19 g;	Wartość energetyczna: 2122.66 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 43.74 g; Kwasy tł. nasycone: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; Błonnik pokarmowy: 50.94 g; Sól: 4.73 g; suma cukrów prostych: 59.12 g;

**Oznaczenia alergenów:**

GLU - Zboża zawierające gluten,  
SKR - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne,  
ORZ - Orzechy,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,

**Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
Kwasy tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,  
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,