

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	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 Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka 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 Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Twarożek 70 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, 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 z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z mięsem drobiowym gotowanym i warzywami 300 g (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 ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P				Galaretki jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g 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 50 g (GLU) Bułka 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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka 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)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pasta z kurczaka 60 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 30 g (SOJ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
		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; Sód: 4.73 mg; 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; Sód: 5.04 mg; 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; Sód: 4.05 mg; suma cukrów prostych: 58.66 g;	Wartość energetyczna: 2326.09 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kwasy tł. nasycone: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; Sód: 4.19 mg; suma cukrów prostych: 54.52 g;	Wartość energetyczna: 2550.19 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kwasy tł. nasycone: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 4.61 mg; suma cukrów prostych: 66.28 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	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	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	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) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 60 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	
	II Ś		Jabłko 150 g			Jabłko 100 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (MLE, SEL)	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		
	P		Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	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)		
	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; Sód: 1.98 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	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; Sód: 5.64 mg; 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; Sód: 4.28 mg; 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; Sód: 2.87 mg; suma cukrów prostych: 34.44 g;			

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	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	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) Bułka 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) Bułka 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	
	II Ś	Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt					
	Obiad	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	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			
	P	Galaretka jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 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 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 soltysówka 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)	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) Bułka 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)	Bułka 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)	
	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; Sód: 3.89 mg; 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; Sód: 2.68 mg; suma cukrów prostych: 62.27 g;	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; Sód: 2.12 mg; 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; Sód: 3.67 mg; 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; Sód: 2.54 mg; suma cukrów prostych: 64.48 g;		

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 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	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	
	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	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 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	
	P	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwinowym 200 g (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym 150 ml			Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwinowym 200 g (MLE)	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 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 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka softysówka 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)	
		Wartość energetyczna: 1234.20 kcal; Białko ogółem: 55.63 g; Tłuszcz: 27.17 g; Kwasy tł. nasycone: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 198.13 g; Błonnik pokarmowy: 15.70 g; Sód: 2.01 mg; suma cukrów prostych: 42.13 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; Sód: 3.83 mg; 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; Sód: 6.06 mg; 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; Sód: 4.80 mg; 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; Sód: 4.13 mg; suma cukrów prostych: 45.85 g;	

		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
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	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 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	Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml	Galaretkę jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE)		Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	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: 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; Sód: 5.64 mg; 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; Sód: 6.09 mg; 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; Sód: 4.80 mg; 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; Sód: 4.13 mg; 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; Sód: 5.64 mg; suma cukrów prostych: 49.99 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g 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 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 Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) 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 (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 Jabłko 150 g
	II Ś		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 150 g (GLU) Kalańfior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalańfior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalańfior 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 # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 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 Kalańfior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Jogurt naturalny 100 g 1 szt (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. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g	Płatki jaglane 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 soltysówka 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane kl. M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g	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 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) 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
	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; Sód: 3.74 mg; 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; Sód: 5.39 mg; suma cukrów prostych: 68.66 g;	Wartość energetyczna: 2246.61 kcal; Białko ogółem: 65.85 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kwasy tł. nasycone: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 4.24 mg; suma cukrów prostych: 67.39 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; Sód: 4.50 mg; 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; Sód: 6.05 mg; suma cukrów prostych: 54.87 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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 Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	II Ś				Banan 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g 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, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) 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 (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) 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 (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P					
	Kolacja	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 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Dyńa gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Dyńa gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Dyńa gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna: 2301.00 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kwasy tł. nasycone: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Sód: 2133.70 mg; suma cukrów prostych: 92.32 g;	Wartość energetyczna: 2324.35 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kwasy tł. nasycone: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sód: 2199.85 mg; suma cukrów prostych: 94.14 g;	Wartość energetyczna: 2265.94 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kwasy tł. nasycone: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sód: 2090.64 mg; suma cukrów prostych: 89.47 g;	Wartość energetyczna: 2437.45 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kwasy tł. nasycone: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; Sód: 2141.86 mg; 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; Sód: 1727.47 mg; suma cukrów prostych: 82.50 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	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
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	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) Szynka z piersi kurczaka 40 g Salata 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) Szynka z piersi kurczaka 40 g Salata 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) Szynka z piersi kurczaka 40 g Salata 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) Szynka z piersi kurczaka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	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 30 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Kiwi 150 g			
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	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 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	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; Sód: 2.00 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2050.29 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kwasy tł. nasycone: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; Błonnik pokarmowy: 44.36 g; Sód: 2321.67 mg; suma cukrów prostych: 50.40 g;	Wartość energetyczna: 1729.31 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kwasy tł. nasycone: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 209.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sód: 1739.27 mg; suma cukrów prostych: 46.79 g;	Wartość energetyczna: 1245.73 kcal; Białko ogółem: 57.21 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kwasy tł. nasycone: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 171.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; Sód: 1438.79 mg; suma cukrów prostych: 34.99 g;		

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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 pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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 pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II Ś	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)				
	Obiad	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, kalfior, 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, kalfior, 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 (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, 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 (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g	
	Kolacja	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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 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 50 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna: 2353.93 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kwasy tł. nasycone: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sód: 2155.33 mg; suma cukrów prostych: 97.14 g;	Wartość energetyczna: 1655.30 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 38.26 g; Kwasy tł. nasycone: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 246.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sód: 1469.37 mg; suma cukrów prostych: 87.28 g;	Wartość energetyczna: 1187.25 kcal; Białko ogółem: 53.70 g; Tłuszcz: 31.11 g; Kwasy tł. nasycone: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 184.58 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Sód: 1204.09 mg; suma cukrów prostych: 54.84 g;	Wartość energetyczna: 2324.94 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kwasy tł. nasycone: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sód: 2112.95 mg; suma cukrów prostych: 94.42 g;	Wartość energetyczna: 1674.44 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kwasy tł. nasycone: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 243.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sód: 1442.00 mg; suma cukrów prostych: 85.92 g;	

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml (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 60 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 wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) 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 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 pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) 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 (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) 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	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) 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	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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 Salatka 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna: 1195.39 kcal; Białko ogółem: 53.47 g; Tłuszcz: 32.00 g; Kwasy tł. nasycone: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 183.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.07 g; Sód: 1182.52 mg; suma cukrów prostych: 54.09 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; Sód: 1986.24 mg; suma cukrów prostych: 98.98 g;	Wartość energetyczna: 2146.68 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 39.43 g; Kwasy tł. nasycone: 6.54 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; Błonnik pokarmowy: 46.10 g; Sód: 1239.28 mg; suma cukrów prostych: 77.25 g;	Wartość energetyczna: 2493.25 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; Sód: 2366.24 mg; suma cukrów prostych: 83.90 g;	Wartość energetyczna: 2485.31 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kwasy tł. nasycone: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sód: 2350.25 mg; suma cukrów prostych: 82.87 g;	

		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
2026-06-23 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. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) 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 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 pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa 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) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) 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 (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) 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	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) 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	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kiwi 150 g	Banan 150 g			Kiwi 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 2215.39 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kwasy tł. nasycone: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; Błonnik pokarmowy: 45.91 g; Sód: 2459.86 mg; suma cukrów prostych: 50.65 g;	Wartość energetyczna: 2146.68 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 39.43 g; Kwasy tł. nasycone: 6.54 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; Błonnik pokarmowy: 46.10 g; Sód: 1239.28 mg; suma cukrów prostych: 77.25 g;	Wartość energetyczna: 2520.13 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kwasy tł. nasycone: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; Sód: 2385.98 mg; suma cukrów prostych: 83.90 g;	Wartość energetyczna: 2485.31 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kwasy tł. nasycone: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sód: 2350.25 mg; suma cukrów prostych: 82.87 g;	Wartość energetyczna: 2215.39 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kwasy tł. nasycone: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; Błonnik pokarmowy: 45.91 g; Sód: 2459.86 mg; suma cukrów prostych: 50.65 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (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 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) 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 Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II Ś		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmiennie z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) 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 (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) 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	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmiennie z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, 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 (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Sałata 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-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) 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; Sód: 1612.54 mg; suma cukrów prostych: 73.31 g;	Wartość energetyczna: 2577.13 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kwasy tł. nasycone: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 373.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sód: 2610.19 mg; suma cukrów prostych: 104.10 g;	Wartość energetyczna: 2370.34 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kwasy tł. nasycone: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sód: 1885.44 mg; suma cukrów prostych: 93.14 g;	Wartość energetyczna: 2002.33 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kwasy tł. nasycone: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 277.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Sód: 2136.08 mg; 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; Sód: 1239.28 mg; 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					
2026-06-24 środa	Śniadanie	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) Arbuz 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 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) Arbuz 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus mango-jabłko 150 g			
	II Ś					Mus owocowy 150 g					
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) 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 # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P					Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)					
	Kolacja			Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml				Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Pasta warzywna 60 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2159.42 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kwasy tł. nasycone: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sód: 5.02 mg; suma cukrów prostych: 81.52 g;	Wartość energetyczna: 2114.18 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kwasy tł. nasycone: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sód: 3.93 mg; suma cukrów prostych: 82.46 g;	Wartość energetyczna: 1966.89 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kwasy tł. nasycone: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g; Sód: 3.63 mg; suma cukrów prostych: 78.87 g;	Wartość energetyczna: 2162.30 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kwasy tł. nasycone: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 3.95 mg; suma cukrów prostych: 86.41 g;	Wartość energetyczna: 2494.01 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kwasy tł. nasycone: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; Sód: 4.55 mg; suma cukrów prostych: 71.76 g;					

		11-Płynna wzmocniona D12	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
2026-06-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	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. 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) 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)
	II Ś		Arbuz 150 g			Arbuz 100 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 młode 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	
	P		Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)			
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	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	
	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; Sód: 1.99 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2088.47 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kwasy tł. nasycone: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 266.48 g; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; Sód: 6.30 mg; suma cukrów prostych: 46.60 g;	Wartość energetyczna: 1787.29 kcal; Białko ogółem: 68.07 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kwasy tł. nasycone: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 201.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sód: 5.04 mg; suma cukrów prostych: 42.28 g;	Wartość energetyczna: 1343.17 kcal; Białko ogółem: 45.77 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kwasy tł. nasycone: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 163.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Sód: 3.63 mg; suma cukrów prostych: 31.41 g;		

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-06-24 środa	Śniadanie	Platki 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Platki 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) 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) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Arbuz 150 g		Arbuz 100 g	Arbuz 150 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)		Budyń o smaku waniliowym 150 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2293.57 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kwasy tł. nasycone: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 5.25 mg; suma cukrów prostych: 96.51 g;	Wartość energetyczna: 1765.52 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kwasy tł. nasycone: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sód: 3.04 mg; suma cukrów prostych: 81.60 g;	Wartość energetyczna: 1224.30 kcal; Białko ogółem: 47.97 g; Tłuszcz: 35.07 g; Kwasy tł. nasycone: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 189.18 g; Błonnik pokarmowy: 17.07 g; Sód: 1.88 mg; suma cukrów prostych: 51.62 g;	Wartość energetyczna: 2101.04 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kwasy tł. nasycone: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Sód: 3.86 mg; suma cukrów prostych: 93.86 g;	Wartość energetyczna: 1784.13 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kwasy tł. nasycone: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.03 g; Sód: 3.10 mg; suma cukrów prostych: 90.02 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-06-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Platki 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) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, 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 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Zrazik drobiowy gotowany 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (GLU) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 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 bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 150 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g (SOJ)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) 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 (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
			Wartość energetyczna: 1262.60 kcal; Białko ogółem: 49.34 g; Tłuszcz: 32.89 g; Kwasy tł. nasycone: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Sód: 1.88 mg; suma cukrów prostych: 54.76 g;	Wartość energetyczna: 2401.34 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kwasy tł. nasycone: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 4.88 mg; suma cukrów prostych: 98.37 g;	Wartość energetyczna: 2049.91 kcal; Białko ogółem: 53.64 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kwasy tł. nasycone: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 347.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; Sód: 4.42 mg; suma cukrów prostych: 69.87 g;	Wartość energetyczna: 2354.33 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kwasy tł. nasycone: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sód: 4.29 mg; suma cukrów prostych: 82.44 g;

		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
2026-06-24 środa	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata 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 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata 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 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Arbuz 150 g				
2026-06-24 środa	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 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	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (GLU) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 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
	P	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)			Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)
2026-06-24 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata 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 (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2246.48 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 96.14 g; Kwasy tł. nasycone: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; Błonnik pokarmowy: 40.51 g; Sód: 5.35 mg; suma cukrów prostych: 47.53 g;	Wartość energetyczna: 2123.30 kcal; Białko ogółem: 55.91 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kwasy tł. nasycone: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; Sód: 4.50 mg; suma cukrów prostych: 80.44 g;	Wartość energetyczna: 2324.27 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kwasy tł. nasycone: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; Sód: 4.34 mg; suma cukrów prostych: 83.11 g;	Wartość energetyczna: 2135.98 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sód: 3.91 mg; suma cukrów prostych: 79.48 g;	Wartość energetyczna: 2246.48 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 96.14 g; Kwasy tł. nasycone: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; Błonnik pokarmowy: 40.51 g; Sód: 5.35 mg; suma cukrów prostych: 47.53 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g	Platki 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) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka delikatkowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II Ś		Arbuz 150 g		Arbuz 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (GLU) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE)		Sałatką ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	
	Kolacja	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Mus owocowy 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 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 (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2131.72 kcal; Białko ogółem: 57.13 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kwasy tł. nasycone: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 395.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Sód: 2.66 mg; suma cukrów prostych: 68.79 g;	Wartość energetyczna: 2287.49 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kwasy tł. nasycone: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; Sód: 4.01 mg; suma cukrów prostych: 88.87 g;	Wartość energetyczna: 2267.19 kcal; Białko ogółem: 65.70 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kwasy tł. nasycone: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sód: 4.65 mg; suma cukrów prostych: 83.38 g;	Wartość energetyczna: 2019.02 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kwasy tł. nasycone: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 272.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sód: 5.05 mg; suma cukrów prostych: 47.48 g;	Wartość energetyczna: 1931.76 kcal; Białko ogółem: 47.04 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kwasy tł. nasycone: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; Sód: 4.22 mg; suma cukrów prostych: 64.88 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	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	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) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II Ś					Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 180 g Bigos z kapusty mieszanej z kielbasą 300 g (GLU) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g		
	P					Kefir 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta warzywna z brokulem 50 g (SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2370.27 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kwasy tł. nasycone: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Sód: 6.33 mg; suma cukrów prostych: 63.10 g;	Wartość energetyczna: 2318.52 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Sód: 6.29 mg; suma cukrów prostych: 71.58 g;	Wartość energetyczna: 2188.08 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kwasy tł. nasycone: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 317.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 4.04 mg; suma cukrów prostych: 63.78 g;	Wartość energetyczna: 2235.30 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kwasy tł. nasycone: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; Sód: 4.09 mg; suma cukrów prostych: 59.26 g;	Wartość energetyczna: 2534.49 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kwasy tł. nasycone: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 394.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; Sód: 4.14 mg; suma cukrów prostych: 65.34 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	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
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (GLU, MLE)	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 sałat 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 sałat 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 sałat 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) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś		Melon 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Kefir 150 g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 ml (GLU, MLE)	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) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty 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) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty 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) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty 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) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	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; Sód: 1.70 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2185.70 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kwasy tł. nasycone: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; Błonnik pokarmowy: 43.29 g; Sód: 5.90 mg; suma cukrów prostych: 49.73 g;	Wartość energetyczna: 1882.21 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kwasy tł. nasycone: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 233.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sód: 4.59 mg; suma cukrów prostych: 45.19 g;	Wartość energetyczna: 1496.93 kcal; Białko ogółem: 60.87 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kwasy tł. nasycone: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 205.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; Sód: 3.94 mg; suma cukrów prostych: 49.27 g;		

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	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 sałat 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 sałat 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 Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II Ś	Melon 150 g		Melon 100 g	Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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	Ziemniaczana z natką pietruszki# 200 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 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	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 50 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Paszтет z soczewicy 20 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) 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 (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2453.48 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kwasy tł. nasycone: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sód: 6.03 mg; suma cukrów prostych: 70.80 g;	Wartość energetyczna: 1860.33 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kwasy tł. nasycone: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; Sód: 3.95 mg; suma cukrów prostych: 61.77 g;	Wartość energetyczna: 1220.70 kcal; Białko ogółem: 50.48 g; Tłuszcz: 37.50 g; Kwasy tł. nasycone: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 177.59 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sód: 2.80 mg; suma cukrów prostych: 33.96 g;	Wartość energetyczna: 2258.08 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kwasy tł. nasycone: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 4.17 mg; suma cukrów prostych: 69.52 g;	Wartość energetyczna: 1696.07 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kwasy tł. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 242.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 2.87 mg; suma cukrów prostych: 62.59 g;		

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 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) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś	Melón 100 g	Melón 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) 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 (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku brzoskwińowym bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 20 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 20 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) 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 (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
		Wartość energetyczna: 1128.09 kcal; Białko ogółem: 49.29 g; Tłuszcz: 33.69 g; Kwasy tł. nasycone: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 163.82 g; Błonnik pokarmowy: 13.47 g; Sód: 1.95 mg; suma cukrów prostych: 31.28 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; Sód: 7.02 mg; 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; Sód: 5.18 mg; suma cukrów prostych: 52.63 g;	Wartość energetyczna: 2605.65 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 97.62 g; Kwasy tł. nasycone: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.28 g; Sód: 6.52 mg; suma cukrów prostych: 53.89 g;	Wartość energetyczna: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kwasy tł. nasycone: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; Sód: 4.35 mg; suma cukrów prostych: 58.38 g;

		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
2026-06-25 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. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) 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 (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) 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 (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś	Melon 150 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Gołabki 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 bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku brzoskwińowym bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) 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 (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) 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 (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
		Wartość energetyczna: 2329.20 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kwasy tł. nasycone: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; Błonnik pokarmowy: 43.50 g; Sód: 6.39 mg; suma cukrów prostych: 46.51 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; Sód: 5.18 mg; suma cukrów prostych: 52.63 g;	Wartość energetyczna: 2605.65 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 97.62 g; Kwasy tł. nasycone: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.28 g; Sód: 6.52 mg; suma cukrów prostych: 53.89 g;	Wartość energetyczna: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kwasy tł. nasycone: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; Sód: 4.35 mg; suma cukrów prostych: 58.38 g;	Wartość energetyczna: 2329.20 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kwasy tł. nasycone: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; Błonnik pokarmowy: 43.50 g; Sód: 6.39 mg; suma cukrów prostych: 46.51 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 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) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II Ś		Melon 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g 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	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 200 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	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) 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) Gołąbki bez zawijania 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 Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Kefir 150 g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) 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 (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) 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 (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) 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: 2338.22 kcal; Białko ogółem: 68.17 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kwasy tł. nasycone: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 392.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Sód: 3.83 mg; suma cukrów prostych: 56.68 g;	Wartość energetyczna: 2774.74 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kwasy tł. nasycone: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 412.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; Sód: 4.52 mg; suma cukrów prostych: 79.82 g;	Wartość energetyczna: 2324.48 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kwasy tł. nasycone: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 345.51 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sód: 6.88 mg; suma cukrów prostych: 61.14 g;	Wartość energetyczna: 2194.68 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 315.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; Sód: 4.62 mg; suma cukrów prostych: 50.82 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; Sód: 5.17 mg; suma cukrów prostych: 52.63 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) 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 (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 Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	
	II Ś					Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml			
	P					Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, 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) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2401.82 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kwasy tł. nasycone: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; Sód: 5.39 mg; suma cukrów prostych: 82.87 g;	Wartość energetyczna: 2240.26 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kwasy tł. nasycone: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Sód: 5.05 mg; suma cukrów prostych: 82.80 g;	Wartość energetyczna: 2243.25 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kwasy tł. nasycone: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 5.07 mg; suma cukrów prostych: 70.50 g;	Wartość energetyczna: 2420.39 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kwasy tł. nasycone: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sód: 6.46 mg; suma cukrów prostych: 94.65 g;	Wartość energetyczna: 2571.74 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kwasy tł. nasycone: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Sód: 5.70 mg; suma cukrów prostych: 78.20 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	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
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	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) Pasta warzywna 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 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) Pasta warzywna 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 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) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 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) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II Ś		Jabłko 150 g			Jabłko 100 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem, mięsem i ziemniakami # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 młode 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 # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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
	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	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 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
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	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 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 jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) 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 jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 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 jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		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; Sód: 3.41 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2291.48 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kwasy tł. nasycone: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; Błonnik pokarmowy: 46.77 g; Sód: 5.40 mg; suma cukrów prostych: 54.31 g;	Wartość energetyczna: 1956.30 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kwasy tł. nasycone: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 216.65 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Sód: 4.06 mg; suma cukrów prostych: 49.29 g;	Wartość energetyczna: 1491.23 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 169.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; Sód: 3.06 mg; suma cukrów prostych: 34.09 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Platki 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) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki 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) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki 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 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml
	II Ś	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szcypior gotowany z olejem 150 g 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 młode 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	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szcypior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szcypior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Jabłko 150 g		Jabłko 100 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	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 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 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, 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 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 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) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna: 2546.79 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kwasy tł. nasycone: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; Sód: 4.72 mg; suma cukrów prostych: 106.30 g;	Wartość energetyczna: 1709.58 kcal; Białko ogółem: 64.03 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kwasy tł. nasycone: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 261.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Sód: 2.68 mg; suma cukrów prostych: 92.11 g;	Wartość energetyczna: 1341.41 kcal; Białko ogółem: 50.10 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kwasy tł. nasycone: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 199.50 g; Błonnik pokarmowy: 19.35 g; Sód: 2.08 mg; suma cukrów prostych: 55.82 g;	Wartość energetyczna: 2353.65 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kwasy tł. nasycone: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 4.39 mg; suma cukrów prostych: 92.69 g;	Wartość energetyczna: 1656.23 kcal; Białko ogółem: 63.48 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kwasy tł. nasycone: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 247.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.70 g; Sód: 2.57 mg; suma cukrów prostych: 83.75 g;	

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Platki 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 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Platki 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) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	
	II S	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) 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 (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g				
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 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 jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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 fasoli konserwowej 100 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 1315.23 kcal; Białko ogółem: 50.47 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kwasy tł. nasycone: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 191.69 g; Błonnik pokarmowy: 16.33 g; Sód: 2.10 mg; suma cukrów prostych: 48.62 g;	Wartość energetyczna: 2541.83 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kwasy tł. nasycone: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; Błonnik pokarmowy: 51.75 g; Sód: 3.79 mg; suma cukrów prostych: 104.95 g;	Wartość energetyczna: 2148.64 kcal; Białko ogółem: 60.88 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kwasy tł. nasycone: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; Błonnik pokarmowy: 50.65 g; Sód: 7.61 mg; suma cukrów prostych: 87.36 g;	Wartość energetyczna: 2642.95 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kwasy tł. nasycone: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.88 g; Sód: 5.59 mg; suma cukrów prostych: 96.81 g;	Wartość energetyczna: 2484.37 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kwasy tł. nasycone: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Sód: 5.28 mg; suma cukrów prostych: 84.43 g;	

		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
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta warzywna 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) 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 (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta warzywna 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II Ś	Jabłko 150 g	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)			Jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 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	Jabłko 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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 Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata 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 ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 2439.62 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kwasy tł. nasycone: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; Błonnik pokarmowy: 47.84 g; Sód: 5.45 mg; suma cukrów prostych: 58.93 g;	Wartość energetyczna: 2230.03 kcal; Białko ogółem: 63.95 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kwasy tł. nasycone: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 377.49 g; Błonnik pokarmowy: 51.12 g; Sód: 7.70 mg; suma cukrów prostych: 94.94 g;	Wartość energetyczna: 2642.95 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kwasy tł. nasycone: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.88 g; Sód: 5.59 mg; suma cukrów prostych: 96.81 g;	Wartość energetyczna: 2484.37 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kwasy tł. nasycone: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Sód: 5.28 mg; suma cukrów prostych: 84.43 g;	Wartość energetyczna: 2439.62 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kwasy tł. nasycone: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; Błonnik pokarmowy: 47.84 g; Sód: 5.45 mg; suma cukrów prostych: 58.93 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) 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 Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne 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) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 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) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta warzywna 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II Ś		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		Jabłko 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kawałki, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g S Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL) 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 (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 150 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) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Sałata 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; Sód: 3.90 mg; suma cukrów prostych: 59.18 g;	Wartość energetyczna: 2705.35 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sód: 6.72 mg; suma cukrów prostych: 105.98 g;	Wartość energetyczna: 2410.32 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tł. nasycone: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; Błonnik pokarmowy: 53.29 g; Sód: 4.54 mg; suma cukrów prostych: 82.17 g;	Wartość energetyczna: 2398.98 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kwasy tł. nasycone: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.26 g; Sód: 5.53 mg; suma cukrów prostych: 68.92 g;	Wartość energetyczna: 2023.80 kcal; Białko ogółem: 56.64 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kwasy tł. nasycone: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; Błonnik pokarmowy: 48.96 g; Sód: 7.50 mg; suma cukrów prostych: 71.08 g;

Faustyna Aleksandrowicz

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-06-27 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. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (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 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	II Ś				Banan 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Sałatka z salaty 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 # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Sałatka z salaty 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 # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z salaty 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 Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasztet warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	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; Sód: 8.67 mg; 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; Sód: 8.78 mg; 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; Sód: 8.40 mg; 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; Sód: 5.66 mg; 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; Sód: 4.47 mg; suma cukrów prostych: 90.49 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	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
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	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) 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) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 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) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 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) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 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 Ś			Kiwi 150 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (MLE, SEL)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Sałatka 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) Sałatka 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) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g			
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 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) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 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. 5 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	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; Sód: 1.95 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	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; Sód: 9.88 mg; 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; Sód: 8.34 mg; 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; Sód: 6.14 mg; suma cukrów prostych: 35.36 g;		

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-06-27 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. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt 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 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 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 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 Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 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
	II Ś	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g	
	Obiad	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 Sałatka 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 Sałatka 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 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Sałatka 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) Sałatka 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 Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml				
	Kolacja	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 sołtysówka 40 g Sałatka z brokołu 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 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka z brokołu 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 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka sołtysówka 30 g Sałatka z brokołu 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 sołtysówka 40 g Sałatka z brokołu 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 sołtysówka 40 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
		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; Sód: 8.73 mg; 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; Sód: 5.78 mg; suma cukrów prostych: 79.27 g;	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; Sód: 4.74 mg; 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; Sód: 8.40 mg; 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; Sód: 5.40 mg; suma cukrów prostych: 79.93 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	
2026-06-27 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 Pomidor bez skórki 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) 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	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	
	II Ś	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) Sałatka 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 Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałatka 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) Sałatka 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) Sałatka 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				Sałatka grecka z kurczakiem i feta 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka sołtysówka 30 g Sałatka 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 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 Sałatka 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 Sałatka 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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka 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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 1338.69 kcal; Białko ogółem: 48.59 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kwasy tł. nasycone: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 204.22 g; Błonnik pokarmowy: 15.47 g; Sód: 4.38 mg; suma cukrów prostych: 44.46 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; Sód: 6.03 mg; 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; Sód: 5.27 mg; 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; Sód: 9.73 mg; 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; Sód: 8.74 mg; suma cukrów prostych: 66.68 g;	

		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
2026-06-27 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. 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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 Ś	Banan 150 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Sałatka 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) Sałatka 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) Sałatka 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) Sałatka 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 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu 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) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu 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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu 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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu 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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		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; Sód: 10.22 mg; 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; Sód: 5.61 mg; 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; Sód: 9.73 mg; 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; Sód: 8.74 mg; 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; Sód: 10.22 mg; suma cukrów prostych: 68.42 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 60 g (SEL) 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 (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 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 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 Banan 150 g	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 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 (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 Banan 150 g
	II Ś		Banan 150 g		Kiwi 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jagłana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z salaty z olejem i koperkiem 60 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jagłana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 200 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z salaty maslowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jagłana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałatka z salaty maslowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jagłana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Sałatka z salaty maslowej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (SEL) Kasza jagłana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałatka z salaty z olejem i koperkiem 60 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	
	Kolacja	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 soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (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 soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 150 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) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu 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; Sód: 6.75 mg; 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; Sód: 9.69 mg; suma cukrów prostych: 96.09 g;	Wartość energetyczna: 2674.59 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kwasy tł. nasycone: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 377.70 g; Błonnik pokarmowy: 54.38 g; Sód: 6.03 mg; suma cukrów prostych: 84.79 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; Sód: 9.48 mg; 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; Sód: 5.27 mg; suma cukrów prostych: 74.71 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	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) Szynka z piersi kurczaka 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 Arbuz 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II Ś					Mus mango-jabłko 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 Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P					Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 40 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2553.98 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 91.28 g; Kwasy tł. nasycone: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Sód: 5.27 mg; suma cukrów prostych: 70.00 g;		Wartość energetyczna: 2368.87 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kwasy tł. nasycone: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; Sód: 4.79 mg; suma cukrów prostych: 70.78 g;		Wartość energetyczna: 2417.30 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kwasy tł. nasycone: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; Sód: 4.69 mg; suma cukrów prostych: 57.36 g;		
	Wartość energetyczna: 2492.33 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kwasy tł. nasycone: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; Sód: 5.12 mg; suma cukrów prostych: 56.72 g;		Wartość energetyczna: 2616.09 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kwasy tł. nasycone: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sód: 4.51 mg; suma cukrów prostych: 68.54 g;				

		11-Płynna wzmocniona D12	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
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	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) Szynka z piersi kurczaka 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) Szynka z piersi kurczaka 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
	II Ś		Arbuz 150 g			Arbuz 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, SEL)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 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 bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 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 bazylkowy 30 (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	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)
	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; Sód: 1.90 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2344.21 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kwasy tł. nasycone: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; Sód: 5.48 mg; suma cukrów prostych: 49.08 g;	Wartość energetyczna: 2292.52 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kwasy tł. nasycone: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 247.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; Sód: 5.59 mg; suma cukrów prostych: 50.46 g;	Wartość energetyczna: 1869.92 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kwasy tł. nasycone: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 176.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Sód: 4.21 mg; suma cukrów prostych: 45.33 g;	Wartość energetyczna: 1400.40 kcal; Białko ogółem: 72.78 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kwasy tł. nasycone: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 157.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; Sód: 3.34 mg; suma cukrów prostych: 32.39 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	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) Szynka z piersi kurczaka 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) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II Ś	Arbuz 150 g				
	Obiad	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, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka 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)	Bułka 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)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g 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) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 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) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 2552.59 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 93.45 g; Kwasy tł. nasycone: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Sód: 5.32 mg; suma cukrów prostych: 73.70 g;	Wartość energetyczna: 1667.66 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kwasy tł. nasycone: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 201.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.00 g; Sód: 3.47 mg; suma cukrów prostych: 55.02 g;	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; Sód: 2.68 mg; suma cukrów prostych: 34.25 g;	Wartość energetyczna: 2440.30 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kwasy tł. nasycone: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Sód: 4.70 mg; suma cukrów prostych: 59.30 g;	Wartość energetyczna: 1748.61 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kwasy tł. nasycone: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 216.76 g; Błonnik pokarmowy: 13.21 g; Sód: 3.38 mg; suma cukrów prostych: 53.13 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 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) Miód 25 g 1 szt 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 wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, 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 warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 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. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 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 ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (MLE) 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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 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 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1162.00 kcal; Białko ogółem: 54.89 g; Tłuszcz: 33.49 g; Kwasy tł. nasycone: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 163.65 g; Błonnik pokarmowy: 10.17 g; Sód: 2.52 mg; suma cukrów prostych: 28.73 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; Sód: 5.47 mg; 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; Sód: 4.47 mg; suma cukrów prostych: 49.58 g;	Wartość energetyczna: 2685.73 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 100.14 g; Kwasy tł. nasycone: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sód: 5.32 mg; suma cukrów prostych: 57.26 g;	Wartość energetyczna: 2551.57 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kwasy tł. nasycone: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Sód: 4.74 mg; suma cukrów prostych: 44.44 g;

		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
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt. Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś	Arbuz 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 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	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 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
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 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 mieszany pszenno-żytny 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytny 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 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 mieszany pszenno-żytny 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 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)
	Wartość energetyczna: 2512.81 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 108.29 g; Kwasy tł. nasycone: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 5.53 mg; 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; Sód: 4.47 mg; suma cukrów prostych: 49.58 g;	Wartość energetyczna: 2685.73 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 100.14 g; Kwasy tł. nasycone: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sód: 5.32 mg; suma cukrów prostych: 57.26 g;	Wartość energetyczna: 2551.57 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kwasy tł. nasycone: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Sód: 4.74 mg; suma cukrów prostych: 44.44 g;	Wartość energetyczna: 2512.81 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 108.29 g; Kwasy tł. nasycone: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 5.53 mg; suma cukrów prostych: 49.36 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 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) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, 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 warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II Ś		Arbuz 150 g		Arbuz 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) 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 (GLU, MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójką 2 szt (MLE) 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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 150 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) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) 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; Sód: 4.26 mg; suma cukrów prostych: 48.05 g;	Wartość energetyczna: 2808.75 kcal; Białko ogółem: 135.80 g; Tłuszcz: 94.89 g; Kwasy tł. nasycone: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sód: 5.07 mg; suma cukrów prostych: 72.20 g;	Wartość energetyczna: 2659.79 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kwasy tł. nasycone: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 431.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; Sód: 5.47 mg; suma cukrów prostych: 71.18 g;	Wartość energetyczna: 2271.85 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kwasy tł. nasycone: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 261.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Sód: 5.26 mg; 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; Sód: 4.47 mg; suma cukrów prostych: 47.64 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	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	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) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g		
	II Ś					Mus owocowy 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) Fasolka po bretońsku 250 g (GLU) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotleci jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P					Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2325.26 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kwasy tł. nasycone: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Sód: 6.57 mg; suma cukrów prostych: 78.55 g;	Wartość energetyczna: 2369.12 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kwasy tł. nasycone: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.45 g; Sód: 7.68 mg; suma cukrów prostych: 78.05 g;	Wartość energetyczna: 2336.37 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kwasy tł. nasycone: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; Sód: 5.69 mg; suma cukrów prostych: 74.49 g;	Wartość energetyczna: 2345.20 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kwasy tł. nasycone: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sód: 5.37 mg; suma cukrów prostych: 69.13 g;	Wartość energetyczna: 2593.51 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kwasy tł. nasycone: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 381.80 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; Sód: 4.40 mg; suma cukrów prostych: 79.47 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	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
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 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 (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 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 (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 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 (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś		Melón 150 g			Melón 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	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; Sód: 2.06 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2176.53 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kwasy tł. nasycone: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; Błonnik pokarmowy: 48.53 g; Sód: 6.59 mg; suma cukrów prostych: 61.48 g;	Wartość energetyczna: 1737.05 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tł. nasycone: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 214.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sód: 5.23 mg; suma cukrów prostych: 53.70 g;	Wartość energetyczna: 1295.55 kcal; Białko ogółem: 60.02 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kwasy tł. nasycone: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 174.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sód: 4.30 mg; suma cukrów prostych: 41.77 g;		

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 soltysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki 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 soltysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II Ś	Melon 150 g		Melon 100 g	Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	
	P	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt					
	Kolacja	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Mus owocowy 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Mus owocowy 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2482.99 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sód: 5.19 mg; suma cukrów prostych: 91.99 g;	Wartość energetyczna: 2010.35 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kwasy tł. nasycone: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sód: 4.28 mg; suma cukrów prostych: 78.60 g;	Wartość energetyczna: 1381.94 kcal; Białko ogółem: 57.38 g; Tłuszcz: 39.43 g; Kwasy tł. nasycone: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 210.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Sód: 2.79 mg; suma cukrów prostych: 47.43 g;	Wartość energetyczna: 2510.61 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kwasy tł. nasycone: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Sód: 4.49 mg; suma cukrów prostych: 88.61 g;	Wartość energetyczna: 1941.82 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kwasy tł. nasycone: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Sód: 3.58 mg; suma cukrów prostych: 76.22 g;		

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	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) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) 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 wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II-S	Melon 100 g		Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 50 g Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1396.20 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kwasy tł. nasycone: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 210.90 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Sód: 2.73 mg; suma cukrów prostych: 47.33 g;	Wartość energetyczna: 2275.76 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kwasy tł. nasycone: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 361.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; Sód: 5.54 mg; suma cukrów prostych: 75.06 g;	Wartość energetyczna: 1997.15 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 32.91 g; Kwasy tł. nasycone: 3.86 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; Błonnik pokarmowy: 54.42 g; Sód: 5.11 mg; suma cukrów prostych: 64.59 g;		Wartość energetyczna: 2554.12 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kwasy tł. nasycone: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; Sód: 6.86 mg; suma cukrów prostych: 66.53 g;

		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	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) 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 (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) 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 (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś	Melon 150 g					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2273.17 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; Błonnik pokarmowy: 48.06 g; Sód: 6.84 mg; suma cukrów prostych: 61.27 g;	Wartość energetyczna: 2054.54 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 33.00 g; Kwasy tł. nasycone: 3.87 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; Błonnik pokarmowy: 55.48 g; Sód: 5.15 mg; suma cukrów prostych: 65.16 g;	Wartość energetyczna: 2554.12 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kwasy tł. nasycone: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; Sód: 6.86 mg; suma cukrów prostych: 66.53 g;	Wartość energetyczna: 2273.17 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; Błonnik pokarmowy: 48.06 g; Sód: 6.84 mg; suma cukrów prostych: 61.27 g;		

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) 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 Serek homogenizowany naturalny z ziołami 40 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki 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) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Platki 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) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	
	II Ś		Melon 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 150 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) 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 (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Pomidor 50 g				
	Kolacja	Leczo warzywne 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2041.00 kcal; Białko ogółem: 61.81 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kwasy tł. nasycone: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Sód: 4.56 mg; suma cukrów prostych: 62.90 g;	Wartość energetyczna: 2874.30 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 95.31 g; Kwasy tł. nasycone: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 393.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.27 g; Sód: 7.04 mg; suma cukrów prostych: 86.11 g;	Wartość energetyczna: 2187.76 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kwasy tł. nasycone: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; Sód: 5.54 mg; suma cukrów prostych: 75.06 g;	Wartość energetyczna: 2344.47 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kwasy tł. nasycone: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.15 g; Sód: 6.70 mg; suma cukrów prostych: 77.70 g;	Wartość energetyczna: 1909.15 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 32.91 g; Kwasy tł. nasycone: 3.86 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; Błonnik pokarmowy: 54.42 g; Sód: 5.11 mg; suma cukrów prostych: 64.59 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
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	<p>Platki 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) Szyńka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Platki 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) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Salátka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Salátka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g</p>	
	II Ś				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Obiad	<p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) Kotle mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	
	P				Banan 150 g	
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)</p>		
	<p>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; Sód: 7.94 mg; suma cukrów prostych: 96.78 g;</p>	<p>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; Sód: 7.21 mg; suma cukrów prostych: 94.44 g;</p>	<p>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; Sód: 5.71 mg; suma cukrów prostych: 95.05 g;</p>	<p>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; Sód: 5.96 mg; suma cukrów prostych: 93.83 g;</p>	<p>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; Sód: 6.34 mg; suma cukrów prostych: 82.85 g;</p>	

		11-Płynna wzmocniona D12	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	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	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) 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	
	II Ś		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	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	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	
	P		Kiwi 150 g				Kiwi 100 g
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-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 rybno-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 rybno-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 rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Kalarepa 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	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; Sód: 3.28 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	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; Sód: 7.17 mg; 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; Sód: 5.61 mg; 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; Sód: 3.78 mg; suma cukrów prostych: 27.03 g;			

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	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	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) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 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) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 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) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II Ś	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Obiad	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	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 100 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-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-pszenno-żytni 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-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 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Kalarepa 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) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 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) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
		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; Sód: 8.22 mg; 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; Sód: 6.26 mg; suma cukrów prostych: 88.28 g;	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; Sód: 3.62 mg; 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; Sód: 6.12 mg; 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; Sód: 3.78 mg; suma cukrów prostych: 86.90 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Platki 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) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 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	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 100 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 250 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Banan 100 g	Banan 150 g				
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 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 jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Kalarepa 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) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 1301.04 kcal; Białko ogółem: 52.10 g; Tłuszcz: 33.30 g; Kwasy tł. nasycone: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 208.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g; Sód: 3.37 mg; suma cukrów prostych: 52.69 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; Sód: 5.91 mg; 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; Sód: 6.24 mg; 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; Sód: 7.95 mg; 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; Sód: 7.07 mg; suma cukrów prostych: 88.91 g;	

		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
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 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	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 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	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. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 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
	II S	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 (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 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 z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 250 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 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 z cukrem 250 ml
	P	Kiwi 150 g	Banan 150 g			Kiwi 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 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) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		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; Sód: 7.51 mg; 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; Sód: 6.24 mg; 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; Sód: 7.95 mg; 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; Sód: 7.07 mg; 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; Sód: 7.51 mg; suma cukrów prostych: 48.64 g;

Faustyna Aleksandrowicz

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 60 g (SEL) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Platki 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) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki 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) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II Ś		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet 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 (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i fasolą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) 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 (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 50 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Kalarepa 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 150 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) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) 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; Sód: 5.23 mg; 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; Sód: 7.13 mg; suma cukrów prostych: 107.15 g;	Wartość energetyczna: 2309.20 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kwasy tł. nasycone: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.49 g; Sód: 5.91 mg; suma cukrów prostych: 95.39 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; Sód: 5.48 mg; 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; Sód: 6.37 mg; 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
2026-07-01 środa	Śniadanie				
	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) Szyunka z piersi kurczaka 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) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szyunka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Szyunka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g	
				Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad				
	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) 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 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlec mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) 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 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
				Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Kolacja				
	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 szaszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyunka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szyunka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Miód 25 g 1 szt Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1				
	Wartość energetyczna: 2278.31 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kwasy tł. nasycone: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 291.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; Sód: 2983.87 mg; suma cukrów prostych: 69.29 g;	Wartość energetyczna: 2394.29 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kwasy tł. nasycone: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; Sód: 3164.58 mg; suma cukrów prostych: 69.84 g;	Wartość energetyczna: 2211.14 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kwasy tł. nasycone: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 274.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g; Sód: 2749.47 mg; suma cukrów prostych: 61.96 g;	Wartość energetyczna: 2412.38 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kwasy tł. nasycone: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 397.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; Sód: 2295.63 mg; suma cukrów prostych: 78.02 g;	Wartość energetyczna: 2977.64 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kwasy tł. nasycone: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 459.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Sód: 1908.07 mg; suma cukrów prostych: 74.11 g;

		11-Płynna wzmocniona D12	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
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś		Jabłko 150 g			Jabłko 100 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)			Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 100 g (JAJ, MLE, SEL)
	Kolacja	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 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. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 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. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1481.57 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 25.78 g; Kwasy tł. nasycone: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 239.14 g; Błonnik pokarmowy: 11.26 g; Sód: 5.88 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2171.05 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kwasy tł. nasycone: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 268.05 g; Błonnik pokarmowy: 42.19 g; Sód: 3033.58 mg; suma cukrów prostych: 56.58 g;	Wartość energetyczna: 1499.27 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kwasy tł. nasycone: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 192.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Sód: 2020.32 mg; suma cukrów prostych: 50.80 g;	Wartość energetyczna: 1262.21 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kwasy tł. nasycone: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 165.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sód: 1592.52 mg; suma cukrów prostych: 38.90 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-01 środa	Śniadanie	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) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	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) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	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) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 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) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Nuggetsy drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Nuggetsy drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Jabłko 150 g		Jabłko 100 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka 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 Pomidor 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) 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)	Bułka 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)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1				
	Wartość energetyczna: 2570.29 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 98.97 g; Kwasy tł. nasycone: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 338.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.43 g; Sód: 3194.29 mg; suma cukrów prostych: 93.56 g;	Wartość energetyczna: 1969.41 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kwasy tł. nasycone: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sód: 2250.65 mg; suma cukrów prostych: 91.16 g;	Wartość energetyczna: 1335.17 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kwasy tł. nasycone: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 177.95 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; Sód: 1475.32 mg; suma cukrów prostych: 52.81 g;	Wartość energetyczna: 2330.96 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kwasy tł. nasycone: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sód: 2762.09 mg; suma cukrów prostych: 82.92 g;	Wartość energetyczna: 1839.98 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kwasy tł. nasycone: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 225.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; Sód: 2284.25 mg; suma cukrów prostych: 81.46 g;	

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-01 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 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) Szynka z piersi kurczaka 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)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Jabłko 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Nuggetsy drobiowe 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) 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 (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) 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 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 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 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 Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata 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. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1					
	Wartość energetyczna: 1377.73 kcal; Białko ogółem: 54.04 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kwasy tł. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 180.65 g; Błonnik pokarmowy: 17.53 g; Sód: 1399.92 mg; suma cukrów prostych: 51.28 g;	Wartość energetyczna: 2477.74 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kwasy tł. nasycone: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; Błonnik pokarmowy: 49.44 g; Sód: 1867.53 mg; suma cukrów prostych: 92.59 g;	Wartość energetyczna: 2233.73 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kwasy tł. nasycone: 5.37 g; Węglowodany ogółem: 386.81 g; Błonnik pokarmowy: 53.25 g; Sód: 1679.15 mg; suma cukrów prostych: 62.61 g;	Wartość energetyczna: 2402.52 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 90.75 g; Kwasy tł. nasycone: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; Sód: 3107.53 mg; suma cukrów prostych: 67.46 g;	Wartość energetyczna: 2344.50 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kwasy tł. nasycone: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 299.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sód: 2836.90 mg; suma cukrów prostych: 59.56 g;	

		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
2026-07-01 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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)	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. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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 Ś	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Jabłko 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) 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 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Jabłko 150 g	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 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 Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata 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) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata 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. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2255.87 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kwasy tł. nasycone: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 288.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; Sód: 3051.85 mg; suma cukrów prostych: 67.09 g;	Wartość energetyczna: 2291.12 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 40.94 g; Kwasy tł. nasycone: 5.38 g; Węglowodany ogółem: 399.97 g; Błonnik pokarmowy: 54.32 g; Sód: 1698.44 mg; suma cukrów prostych: 63.18 g;	Wartość energetyczna: 2477.32 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 99.00 g; Kwasy tł. nasycone: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g; Sód: 3108.43 mg; suma cukrów prostych: 67.52 g;	Wartość energetyczna: 2344.50 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kwasy tł. nasycone: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 299.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sód: 2836.90 mg; suma cukrów prostych: 59.56 g;	Wartość energetyczna: 2255.87 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kwasy tł. nasycone: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 288.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; Sód: 3051.85 mg; suma cukrów prostych: 67.09 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 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) 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) Jabłko 150 g	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) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 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 Jabłko 150 g	
	II Ś		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) 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 (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P		Jabłko 150 g			Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata 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) 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 bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Ketchup saszetka 15 g 1 szt	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 Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1					
	Wartość energetyczna: 2333.53 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 2101.76 mg; suma cukrów prostych: 58.07 g;	Wartość energetyczna: 2589.26 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kwasy tł. nasycone: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Sód: 2917.11 mg; suma cukrów prostych: 97.41 g;	Wartość energetyczna: 2328.90 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kwasy tł. nasycone: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 315.47 g; Błonnik pokarmowy: 48.35 g; Sód: 1801.33 mg; suma cukrów prostych: 69.30 g;	Wartość energetyczna: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kwasy tł. nasycone: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; Sód: 3030.80 mg; suma cukrów prostych: 55.00 g;	Wartość energetyczna: 2053.23 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kwasy tł. nasycone: 5.37 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; Błonnik pokarmowy: 53.25 g; Sód: 1679.15 mg; suma cukrów prostych: 62.61 g;		

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g		
	II Ś				Mus mango-jabłko 150 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 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 z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 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 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		
	P				Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		
Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2462.03 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kwasy tł. nasycone: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.33 g; Sód: 2300.00 mg; suma cukrów prostych: 68.21 g;	Wartość energetyczna: 2464.87 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kwasy tł. nasycone: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 347.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; Sód: 2487.56 mg; suma cukrów prostych: 66.83 g;	Wartość energetyczna: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tł. nasycone: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; Sód: 1964.08 mg; suma cukrów prostych: 66.04 g;	Wartość energetyczna: 2247.33 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kwasy tł. nasycone: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sód: 2013.74 mg; suma cukrów prostych: 68.07 g;	Wartość energetyczna: 2687.46 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kwasy tł. nasycone: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 390.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sód: 1860.96 mg; suma cukrów prostych: 73.71 g;		

		11-Płynna wzmocniona D12	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	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	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) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 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) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 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) Paszтет z fasoli 30 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		
	II Ś		Arbuz 150 g			Arbuz 100 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (MLE, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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 250 ml		
	P		Kefir 150 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)				
	Wartość energetyczna: 1455.25 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 23.18 g; Kwasy tł. nasycone: 8.84 g; Węglowodany ogółem: 242.77 g; Błonnik pokarmowy: 9.80 g; Sód: 13.74 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2319.11 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kwasy tł. nasycone: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; Błonnik pokarmowy: 48.76 g; Sód: 2558.43 mg; suma cukrów prostych: 54.75 g;	Wartość energetyczna: 1752.18 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kwasy tł. nasycone: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 233.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; Sód: 2005.56 mg; suma cukrów prostych: 49.27 g;	Wartość energetyczna: 1393.22 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 42.30 g; Kwasy tł. nasycone: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 191.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; Sód: 1661.99 mg; suma cukrów prostych: 37.11 g;			

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 20 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II Ś	Arbuz 150 g		Arbuz 100 g	Arbuz 150 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	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	
	P	Galaretko o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g		Galaretko o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 150 g	Galaretko o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka soltysówka 20 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2500.03 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kwasy tł. nasycone: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g; Sód: 2301.00 mg; suma cukrów prostych: 73.06 g;	Wartość energetyczna: 1949.33 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kwasy tł. nasycone: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 280.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; Sód: 1782.11 mg; suma cukrów prostych: 65.36 g;	Wartość energetyczna: 1259.28 kcal; Białko ogółem: 52.40 g; Tłuszcz: 34.43 g; Kwasy tł. nasycone: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 189.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; Sód: 1157.64 mg; suma cukrów prostych: 33.82 g;	Wartość energetyczna: 2278.35 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 1965.08 mg; suma cukrów prostych: 70.89 g;	Wartość energetyczna: 1629.10 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kwasy tł. nasycone: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 236.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; Sód: 1396.87 mg; suma cukrów prostych: 62.93 g;	

		24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 20 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzynna 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 wielowarzynna 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 wielowarzynna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml		Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka soltysówka 20 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 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) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1161.85 kcal; Białko ogółem: 48.69 g; Tłuszcz: 31.74 g; Kwasy tł. nasycone: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 177.03 g; Błonnik pokarmowy: 15.16 g; Sód: 938.31 mg; suma cukrów prostych: 33.75 g;	Wartość energetyczna: 2520.69 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 96.97 g; Kwasy tł. nasycone: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 392.84 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; Sód: 2549.74 mg; suma cukrów prostych: 66.11 g;	Wartość energetyczna: 2107.88 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tł. nasycone: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; Błonnik pokarmowy: 44.65 g; Sód: 2503.75 mg; suma cukrów prostych: 55.07 g;	Wartość energetyczna: 2614.38 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; Sód: 2315.35 mg; suma cukrów prostych: 58.15 g;	Wartość energetyczna: 2399.02 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kwasy tł. nasycone: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Sód: 1981.59 mg; suma cukrów prostych: 56.68 g;	

		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
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś	Arbuz 150 g				
	Obiad	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 # 200 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 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	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 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 # 200 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Galaretko o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt			Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
	Wartość energetyczna: 2549.28 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kwasy tł. nasycone: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; Błonnik pokarmowy: 52.96 g; Sód: 2656.62 mg; suma cukrów prostych: 56.91 g;	Wartość energetyczna: 2107.88 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tł. nasycone: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; Błonnik pokarmowy: 44.65 g; Sód: 2503.75 mg; suma cukrów prostych: 55.07 g;	Wartość energetyczna: 2614.38 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; Sód: 2315.35 mg; suma cukrów prostych: 58.15 g;	Wartość energetyczna: 2399.02 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kwasy tł. nasycone: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Sód: 1981.59 mg; suma cukrów prostych: 56.68 g;	Wartość energetyczna: 2549.28 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kwasy tł. nasycone: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; Błonnik pokarmowy: 52.96 g; Sód: 2656.62 mg; suma cukrów prostych: 56.91 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	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) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II Ś		Arbuz 150 g		Arbuz 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 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 # 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 # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 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
	P		Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (JAJ, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) 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) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2128.13 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sód: 1875.93 mg; suma cukrów prostych: 56.05 g;	Wartość energetyczna: 2636.35 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kwasy tł. nasycone: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 391.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; Sód: 2103.28 mg; suma cukrów prostych: 81.85 g;	Wartość energetyczna: 2366.29 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kwasy tł. nasycone: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; Błonnik pokarmowy: 40.95 g; Sód: 2547.77 mg; suma cukrów prostych: 64.17 g;	Wartość energetyczna: 2261.91 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kwasy tł. nasycone: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; Sód: 2203.86 mg; suma cukrów prostych: 53.33 g;	Wartość energetyczna: 1953.48 kcal; Białko ogółem: 59.40 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kwasy tł. nasycone: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; Błonnik pokarmowy: 44.25 g; Sód: 2501.78 mg; suma cukrów prostych: 53.13 g;	

Faustyna Aleksandrowicz

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	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) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 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 Melon 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś					Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P					Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta warzywna 60 g (SEL) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką, 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2162.09 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kwasy tł. nasycone: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Sód: 1831.14 mg; suma cukrów prostych: 72.29 g;	Wartość energetyczna: 2240.97 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; Sód: 1925.78 mg; suma cukrów prostych: 73.44 g;	Wartość energetyczna: 2128.46 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kwasy tł. nasycone: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 300.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Sód: 1759.35 mg; suma cukrów prostych: 66.06 g;	Wartość energetyczna: 2280.61 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kwasy tł. nasycone: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sód: 1781.90 mg; suma cukrów prostych: 59.71 g;	Wartość energetyczna: 2631.57 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kwasy tł. nasycone: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 368.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; Sód: 2027.83 mg; suma cukrów prostych: 68.94 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	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	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	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) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata 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) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata 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) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata 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) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II ś		Melon 150 g			Melon 100 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 400 g (GLU, MLE, SEL)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 młode 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 # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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	
	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	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	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 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. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) 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. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 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. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt				
		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; Sód: 2.11 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kwasy tł. nasycone: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sód: 2294.10 mg; suma cukrów prostych: 44.10 g;	Wartość energetyczna: 2055.02 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kwasy tł. nasycone: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 252.66 g; Błonnik pokarmowy: 40.53 g; Sód: 1986.13 mg; suma cukrów prostych: 45.14 g;	Wartość energetyczna: 1522.35 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kwasy tł. nasycone: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 172.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 1474.02 mg; suma cukrów prostych: 39.81 g;	Wartość energetyczna: 1275.36 kcal; Białko ogółem: 65.72 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kwasy tł. nasycone: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 155.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 1199.34 mg; suma cukrów prostych: 30.52 g;	

Faustyna Aleksandrowicz

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata 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-pszenno-żytni 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata 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 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Melon 150 g		Melon 100 g	Melon 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) 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 młode z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) 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 młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) 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) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)			Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2387.23 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kwasy tł. nasycone: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; Sód: 1916.84 mg; suma cukrów prostych: 77.82 g;	Wartość energetyczna: 1763.40 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kwasy tł. nasycone: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 228.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Sód: 1401.53 mg; suma cukrów prostych: 69.43 g;	Wartość energetyczna: 1243.93 kcal; Białko ogółem: 59.62 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kwasy tł. nasycone: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 160.73 g; Błonnik pokarmowy: 16.55 g; Sód: 886.06 mg; suma cukrów prostych: 36.04 g;	Wartość energetyczna: 2294.96 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Sód: 1829.85 mg; suma cukrów prostych: 69.06 g;	Wartość energetyczna: 1580.06 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kwasy tł. nasycone: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 219.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Sód: 1381.74 mg; suma cukrów prostych: 59.67 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 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) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		
	II ś	Melon 100 g	Melon 150 g		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (SOJ)	Melon 150 g		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 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 jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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 Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1254.49 kcal; Białko ogółem: 59.90 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kwasy tł. nasycone: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 162.62 g; Błonnik pokarmowy: 14.04 g; Sód: 897.09 mg; suma cukrów prostych: 35.12 g;	Wartość energetyczna: 2347.52 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kwasy tł. nasycone: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sód: 1925.66 mg; suma cukrów prostych: 76.51 g;	Wartość energetyczna: 2001.81 kcal; Białko ogółem: 61.92 g; Tłuszcz: 39.89 g; Kwasy tł. nasycone: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.51 g; Sód: 1874.81 mg; suma cukrów prostych: 62.00 g;	Wartość energetyczna: 2576.83 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kwasy tł. nasycone: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; Sód: 1988.71 mg; suma cukrów prostych: 61.42 g;	Wartość energetyczna: 2418.89 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kwasy tł. nasycone: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 1940.48 mg; suma cukrów prostych: 54.82 g;	

		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
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata 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 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II ś	Melon 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Melon 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 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		Melon 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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 Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata 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) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata 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 ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2178.02 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kwasy tł. nasycone: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 275.89 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; Sód: 2200.16 mg; suma cukrów prostych: 45.21 g;	Wartość energetyczna: 2059.20 kcal; Białko ogółem: 63.39 g; Tłuszcz: 40.10 g; Kwasy tł. nasycone: 5.45 g; Węglowodany ogółem: 375.21 g; Błonnik pokarmowy: 43.96 g; Sód: 1894.09 mg; suma cukrów prostych: 62.57 g;	Wartość energetyczna: 2576.83 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kwasy tł. nasycone: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; Sód: 1988.71 mg; suma cukrów prostych: 61.42 g;	Wartość energetyczna: 2418.89 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kwasy tł. nasycone: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 1940.48 mg; suma cukrów prostych: 54.82 g;	Wartość energetyczna: 2178.02 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kwasy tł. nasycone: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 275.89 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; Sód: 2200.16 mg; suma cukrów prostych: 45.21 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II ś		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Melon 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 50 g Melon 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata 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-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 150 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-pszenno-żytni 30 g (GLU) 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
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2124.14 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kwasy tł. nasycone: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 365.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; Sód: 1660.66 mg; suma cukrów prostych: 55.02 g;	Wartość energetyczna: 2573.16 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kwasy tł. nasycone: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; Sód: 2306.15 mg; suma cukrów prostych: 81.42 g;	Wartość energetyczna: 2181.02 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sód: 1855.16 mg; suma cukrów prostych: 73.51 g;	Wartość energetyczna: 2232.42 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kwasy tł. nasycone: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sód: 2300.73 mg; suma cukrów prostych: 46.78 g;	Wartość energetyczna: 1895.56 kcal; Białko ogółem: 57.92 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kwasy tł. nasycone: 4.94 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; Błonnik pokarmowy: 42.89 g; Sód: 1808.00 mg; suma cukrów prostych: 62.00 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-04 sobota	Śniadanie	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) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g		
	II Ś				Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 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) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) 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 (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# 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 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P				Banan 150 g		
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka 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 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna z cukinią 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta warzywna z cukinią 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt						
	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; Sód: 2382.07 mg; 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; Sód: 1897.72 mg; 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; Sód: 1706.70 mg; 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; Sód: 1728.75 mg; suma cukrów prostych: 93.04 g;	Wartość energetyczna: 2317.05 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kwasy tł. nasycone: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sód: 1657.23 mg; suma cukrów prostych: 66.47 g;		

Faustyna Aleksandrowicz

		11-Płynna wzmocniona D12	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
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	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) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Rozszponka 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) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Rozszponka 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) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g Rozszponka 20 g Kalarepa 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II Ś		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy bez cukru 150 ml (MLE)	
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (GLU, MLE, SEL)	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	
	P		Kiwi 150 g		Kiwi 100 g	
	Kolacja	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	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)	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 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; Sód: 1.70 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	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; Sód: 2389.43 mg; 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; Sód: 1700.07 mg; 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; Sód: 1491.98 mg; suma cukrów prostych: 36.28 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-04 sobota	Śniadanie	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) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет 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 Paszтет 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 20 g Paszтет 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 Pasta 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
	II Ś	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy z cukrem 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) 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 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
	P	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 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)
Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
		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; Sód: 2449.70 mg; 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; Sód: 1801.98 mg; suma cukrów prostych: 89.31 g;	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; Sód: 1410.29 mg; 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; Sód: 1772.26 mg; 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; Sód: 1117.71 mg; suma cukrów prostych: 84.93 g;

Faustyna Aleksandrowicz

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	
2026-07-04 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) Łopatka z pietruszką 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 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 grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет 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 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	
	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	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 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	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	
	P	Banan 100 g	Banan 150 g				
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 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) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka 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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty 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) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 1201.08 kcal; Białko ogółem: 49.10 g; Tłuszcz: 33.08 g; Kwasy tł. nasycone: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 183.52 g; Błonnik pokarmowy: 14.74 g; Sód: 934.58 mg; suma cukrów prostych: 51.33 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; Sód: 2684.78 mg; 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; Sód: 2463.34 mg; 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; Sód: 2402.38 mg; suma cukrów prostych: 77.24 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; Sód: 1911.63 mg; suma cukrów prostych: 76.04 g;		

Faustyna Aleksandrowicz

		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	
2026-07-04 sobota	Śniadanie	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 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	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	Kiwi 150 g	Banan 150 g				Kiwi 150 g
	Kolacja	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) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty 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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty 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) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty 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) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				Wafle ryżowe 30 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; Sód: 2478.70 mg; 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; Sód: 2602.41 mg; 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; Sód: 2313.16 mg; 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; Sód: 1911.63 mg; 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; Sód: 2478.70 mg; suma cukrów prostych: 51.59 g;

Faustyna Aleksandrowicz

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) 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 Pasta warzywna 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	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 Pasta 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	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) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 100 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 Banan 150 g
	II Ś		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 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 250 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 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	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	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
	P		Banan 150 g		Kiwi 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	
	Kolacja	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 Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 2 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora 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) 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) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 150 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) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
	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; Sód: 1510.73 mg; 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; Sód: 1951.30 mg; suma cukrów prostych: 99.56 g;	Wartość energetyczna: 2566.08 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kwasy tł. nasycone: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; Błonnik pokarmowy: 44.42 g; Sód: 2619.22 mg; suma cukrów prostych: 80.23 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; Sód: 3048.04 mg; 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; Sód: 2463.20 mg; suma cukrów prostych: 72.14 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	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) Szyńka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g		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) Szyńka 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 Jabłko 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyńka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II Ś					Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P					Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	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 Szyńka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 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 Szyńka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szyńka soltysówka 40 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2147.62 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kwasy tł. nasycone: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; Sód: 2375.03 mg; suma cukrów prostych: 62.24 g;	Wartość energetyczna: 2199.29 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kwasy tł. nasycone: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Sód: 2405.57 mg; suma cukrów prostych: 59.53 g;	Wartość energetyczna: 2043.06 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kwasy tł. nasycone: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sód: 2097.63 mg; suma cukrów prostych: 61.50 g;	Wartość energetyczna: 2237.00 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kwasy tł. nasycone: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Sód: 2273.21 mg; suma cukrów prostych: 61.73 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; Sód: 1662.55 mg; suma cukrów prostych: 63.05 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	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
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś		Brzoskwinia 150 g			Brzoskwinia 100 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 100 g		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 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. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 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. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 60 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. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
		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; Sód: 2.01 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1912.80 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kwasy tł. nasycone: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 248.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.59 g; Sód: 2545.14 mg; suma cukrów prostych: 43.99 g;	Wartość energetyczna: 1411.73 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kwasy tł. nasycone: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 173.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 2025.00 mg; suma cukrów prostych: 39.13 g;	Wartość energetyczna: 1011.90 kcal; Białko ogółem: 51.69 g; Tłuszcz: 26.44 g; Kwasy tł. nasycone: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 151.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; Sód: 1279.59 mg; suma cukrów prostych: 30.70 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata 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) Sałata 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II Ś	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet schabowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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
	P	Brzoskwinia 150 g		Brzoskwinia 100 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	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 softysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	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 softysówka 30 g Pomidor 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) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Pomidor 100 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) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2355.42 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kwasy tł. nasycone: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 2348.33 mg; suma cukrów prostych: 62.61 g;	Wartość energetyczna: 1721.92 kcal; Białko ogółem: 71.25 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kwasy tł. nasycone: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 257.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; Sód: 1816.58 mg; suma cukrów prostych: 53.64 g;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 42.42 g; Tłuszcz: 26.92 g; Kwasy tł. nasycone: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 184.51 g; Błonnik pokarmowy: 13.24 g; Sód: 1097.92 mg; suma cukrów prostych: 26.66 g;	Wartość energetyczna: 2223.56 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kwasy tł. nasycone: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sód: 2097.63 mg; suma cukrów prostych: 61.50 g;	Wartość energetyczna: 1700.48 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 39.64 g; Kwasy tł. nasycone: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; Błonnik pokarmowy: 18.17 g; Sód: 1599.90 mg; suma cukrów prostych: 58.51 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 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) Sałata 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 Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata 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) Sałata 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś	Kisiel o smaku truskawkowym 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Brzoskwinia 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, 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 młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, 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 młode z koperkiem 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) 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 młode 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
	P	Jabłko 100 g	Brzoskwinia 150 g		Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 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) Sałata 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) Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1133.38 kcal; Białko ogółem: 47.04 g; Tłuszcz: 26.00 g; Kwasy tł. nasycone: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 184.66 g; Błonnik pokarmowy: 13.55 g; Sód: 1052.08 mg; suma cukrów prostych: 29.44 g;	Wartość energetyczna: 2407.45 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kwasy tł. nasycone: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 358.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; Sód: 1690.40 mg; suma cukrów prostych: 64.18 g;	Wartość energetyczna: 2261.17 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kwasy tł. nasycone: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; Błonnik pokarmowy: 50.09 g; Sód: 1441.83 mg; suma cukrów prostych: 57.11 g;	Wartość energetyczna: 2356.31 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kwasy tł. nasycone: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; Sód: 2457.86 mg; suma cukrów prostych: 47.18 g;	Wartość energetyczna: 2185.40 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kwasy tł. nasycone: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sód: 2170.86 mg; suma cukrów prostych: 52.90 g;

		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
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	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) Sałata 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 Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata 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) Sałata 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) Sałata 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) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś	Brzoskwinia 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Brzoskwinia 150 g	Jabłko 150 g	Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, 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 młode z koperkiem 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) 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 młode 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 młode 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	Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Brzoskwinia 150 g	Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	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 Sałata 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) Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2044.98 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kwasy tł. nasycone: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 261.26 g; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; Sód: 2565.32 mg; suma cukrów prostych: 44.61 g;	Wartość energetyczna: 2318.55 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kwasy tł. nasycone: 6.16 g; Węglowodany ogółem: 398.30 g; Błonnik pokarmowy: 51.16 g; Sód: 1461.11 mg; suma cukrów prostych: 57.68 g;	Wartość energetyczna: 2356.31 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kwasy tł. nasycone: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; Sód: 2457.86 mg; suma cukrów prostych: 47.18 g;	Wartość energetyczna: 2185.40 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kwasy tł. nasycone: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sód: 2170.86 mg; suma cukrów prostych: 52.90 g;	Wartość energetyczna: 2044.98 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kwasy tł. nasycone: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 261.26 g; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; Sód: 2565.32 mg; suma cukrów prostych: 44.61 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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) 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 Brzoskwinia 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 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 Brzoskwinia 150 g
	II Ś		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 50 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Jabłko 150 g		Brzoskwinia 150 g	
	Kolacja	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 softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 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 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 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka softysówka 40 g Pomidor 150 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) 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
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2158.02 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kwasy tł. nasycone: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; Sód: 1598.44 mg; suma cukrów prostych: 55.10 g;	Wartość energetyczna: 2518.45 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kwasy tł. nasycone: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Sód: 2349.01 mg; suma cukrów prostych: 73.96 g;	Wartość energetyczna: 2226.95 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kwasy tł. nasycone: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; Sód: 1690.40 mg; suma cukrów prostych: 64.18 g;	Wartość energetyczna: 1945.46 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 274.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Sód: 2266.53 mg; suma cukrów prostych: 44.18 g;	Wartość energetyczna: 2080.67 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kwasy tł. nasycone: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; Błonnik pokarmowy: 50.09 g; Sód: 1441.83 mg; suma cukrów prostych: 57.11 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,
Sód - Sód,
Kwasy tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

Faustyna Aleksandrowicz