

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05		
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g		
	II Ś					Mus z brzoskwiń 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos mięsno-warzywny z mięsem drobiowym 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml			
	P					Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka soltysówka 30 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka soltysówka 40 g Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2280.73 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kwasy tł. nasycone: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; Sól: 4.90 g; suma cukrów prostych: 67.79 g;	Wartość energetyczna: 2393.88 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kwasy tł. nasycone: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; Sól: 5.75 g; suma cukrów prostych: 68.51 g;	Wartość energetyczna: 2181.54 kcal; Białko ogółem: 76.25 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kwasy tł. nasycone: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.23 g; Sól: 4.47 g; suma cukrów prostych: 60.44 g;	Wartość energetyczna: 2166.04 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kwasy tł. nasycone: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sól: 4.50 g; suma cukrów prostych: 81.95 g;	Wartość energetyczna: 2044.09 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kwasy tł. nasycone: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; Sól: 4.69 g; suma cukrów prostych: 58.31 g;		

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g
	II Ś				Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2281.90 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kwasy tł. nasycone: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 340.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; Sól: 6.22 g; suma cukrów prostych: 99.68 g;	Wartość energetyczna: 2305.25 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kwasy tł. nasycone: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; Sól: 6.25 g; suma cukrów prostych: 101.50 g;	Wartość energetyczna: 2251.24 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kwasy tł. nasycone: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 96.37 g;	Wartość energetyczna: 2306.16 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kwasy tł. nasycone: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 373.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.89 g; Sól: 6.32 g; suma cukrów prostych: 73.88 g;	Wartość energetyczna: 2132.76 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kwasy tł. nasycone: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Sól: 6.32 g; suma cukrów prostych: 71.94 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomarańcza 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomarańcza 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus z brzoskwiń 150 g	
	II Ś					Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Łopatką wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P					Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml					
		Wartość energetyczna: 2186.61 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kwasy tł. nasycone: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Sól: 5.25 g; suma cukrów prostych: 80.64 g;	Wartość energetyczna: 2141.37 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kwasy tł. nasycone: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Sól: 4.44 g; suma cukrów prostych: 81.58 g;	Wartość energetyczna: 1994.08 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kwasy tł. nasycone: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sól: 4.13 g; suma cukrów prostych: 77.99 g;	Wartość energetyczna: 2290.21 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kwasy tł. nasycone: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sól: 4.20 g; suma cukrów prostych: 100.88 g;	Wartość energetyczna: 2051.82 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kwasy tł. nasycone: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Sól: 3.97 g; suma cukrów prostych: 85.89 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	
	II Ś					Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Bigos z kapusty mieszanej z kielbasą 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g		
	P					Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2395.36 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kwasy tł. nasycone: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; Sól: 6.42 g; suma cukrów prostych: 63.61 g;	Wartość energetyczna: 2353.61 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kwasy tł. nasycone: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 74.03 g;	Wartość energetyczna: 2213.18 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kwasy tł. nasycone: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 4.26 g; suma cukrów prostych: 64.29 g;	Wartość energetyczna: 2326.58 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kwasy tł. nasycone: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 354.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sól: 4.44 g; suma cukrów prostych: 67.25 g;	Wartość energetyczna: 2198.58 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kwasy tł. nasycone: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sól: 4.18 g; suma cukrów prostych: 61.51 g;		

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05		
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	II Ś					Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml				
	P					Mus z jabłek prażonych 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
		Wartość energetyczna: 2417.51 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kwasy tł. nasycone: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; Błonnik pokarmowy: 37.45 g; Sól: 5.85 g; suma cukrów prostych: 81.05 g;	Wartość energetyczna: 2367.23 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tł. nasycone: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.73 g; Sól: 5.60 g; suma cukrów prostych: 80.39 g;	Wartość energetyczna: 2268.34 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kwasy tł. nasycone: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 5.57 g; suma cukrów prostych: 71.01 g;	Wartość energetyczna: 2474.73 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kwasy tł. nasycone: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Sól: 6.95 g; suma cukrów prostych: 80.61 g;	Wartość energetyczna: 2325.89 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kwasy tł. nasycone: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sól: 6.79 g; suma cukrów prostych: 57.32 g;		

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rozponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rozponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rozponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II Ś				Banan 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P				Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałata z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałata z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałata z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałata z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2512.20 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 93.78 g; Kwasy tł. nasycone: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; Sól: 9.18 g; suma cukrów prostych: 91.29 g;	Wartość energetyczna: 2435.20 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 98.82 g; Kwasy tł. nasycone: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sól: 9.02 g; suma cukrów prostych: 92.26 g;	Wartość energetyczna: 2332.34 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kwasy tł. nasycone: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sól: 8.55 g; suma cukrów prostych: 88.56 g;	Wartość energetyczna: 2129.30 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kwasy tł. nasycone: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sól: 5.57 g; suma cukrów prostych: 92.08 g;	Wartość energetyczna: 1948.80 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kwasy tł. nasycone: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sól: 5.57 g; suma cukrów prostych: 92.08 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05			
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
	II Ś					Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Fasolowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet drobiowy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P					Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynekowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynekowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa kielbasa wieprzowa 40 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )			
		Wartość energetyczna: 2555.53 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kwasy tł. nasycone: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; Sól: 8.25 g; suma cukrów prostych: 66.57 g;	Wartość energetyczna: 2449.09 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kwasy tł. nasycone: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; Sól: 8.21 g; suma cukrów prostych: 67.68 g;	Wartość energetyczna: 2425.05 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kwasy tł. nasycone: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.08 g; Sól: 5.95 g; suma cukrów prostych: 55.88 g;	Wartość energetyczna: 2484.85 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kwasy tł. nasycone: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sól: 6.28 g; suma cukrów prostych: 63.79 g;	Wartość energetyczna: 2461.85 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Sól: 6.28 g; suma cukrów prostych: 61.85 g;			

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyunka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	
	II Ś					Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka po bretońsku 250 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2343.90 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kwasy tł. nasycone: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g; Sól: 6.96 g; suma cukrów prostych: 79.15 g;	Wartość energetyczna: 2372.67 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tł. nasycone: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g; Sól: 7.98 g; suma cukrów prostych: 80.08 g;	Wartość energetyczna: 2355.01 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kwasy tł. nasycone: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; Sól: 6.09 g; suma cukrów prostych: 75.09 g;	Wartość energetyczna: 2424.37 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kwasy tł. nasycone: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sól: 5.86 g; suma cukrów prostych: 87.10 g;	Wartość energetyczna: 2354.37 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kwasy tł. nasycone: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sól: 5.73 g; suma cukrów prostych: 81.36 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew, seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew, seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew, seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II Ś				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P				Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pasta z brokuła z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2524.99 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kwasy tł. nasycone: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sól: 9.69 g; suma cukrów prostych: 90.67 g;	Wartość energetyczna: 2198.96 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kwasy tł. nasycone: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Sól: 8.83 g; suma cukrów prostych: 88.33 g;	Wartość energetyczna: 2537.89 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kwasy tł. nasycone: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 420.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 5.98 g; suma cukrów prostych: 95.05 g;	Wartość energetyczna: 2674.60 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kwasy tł. nasycone: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 445.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 93.83 g;	Wartość energetyczna: 2556.30 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kwasy tł. nasycone: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 416.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 91.89 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05			
2026-04-22 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Melon 150 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Melon 150 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II Ś					Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )			
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml					
	P					Sok wielowarzywny 330 ml 1 szt ( <b>SEL</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )			
		Wartość energetyczna: 2258.05 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kwasy tł. nasycone: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 281.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Sól: 11.11 g; suma cukrów prostych: 61.01 g;	Wartość energetyczna: 2289.11 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 95.36 g; Kwasy tł. nasycone: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sól: 11.24 g; suma cukrów prostych: 61.54 g;	Wartość energetyczna: 2157.38 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kwasy tł. nasycone: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 262.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; Sól: 8.23 g; suma cukrów prostych: 60.89 g;	Wartość energetyczna: 2416.07 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kwasy tł. nasycone: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; Sól: 7.52 g; suma cukrów prostych: 78.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.83 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kwasy tł. nasycone: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sól: 6.12 g; suma cukrów prostych: 55.24 g;			

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiew 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	
	II Ś			Mus owocowy 150 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatką 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml			
	P					Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2395.27 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kwasy tł. nasycone: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; Błonnik pokarmowy: 43.36 g; Sól: 5.85 g; suma cukrów prostych: 66.76 g;	Wartość energetyczna: 2398.11 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kwasy tł. nasycone: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; Błonnik pokarmowy: 39.91 g; Sól: 6.31 g; suma cukrów prostych: 65.38 g;	Wartość energetyczna: 2175.78 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kwasy tł. nasycone: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sól: 5.04 g; suma cukrów prostych: 66.13 g;	Wartość energetyczna: 2211.43 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kwasy tł. nasycone: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; Sól: 5.09 g; suma cukrów prostych: 65.76 g;	Wartość energetyczna: 2172.00 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tł. nasycone: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 318.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sól: 5.11 g; suma cukrów prostych: 74.88 g;		

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	II Ś				Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P				Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z młkiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z młkiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z młkiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2238.14 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kwasy tł. nasycone: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sól: 7.55 g; suma cukrów prostych: 64.04 g;	Wartość energetyczna: 2204.70 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kwasy tł. nasycone: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; Sól: 7.69 g; suma cukrów prostych: 65.78 g;	Wartość energetyczna: 2184.51 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kwasy tł. nasycone: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; Sól: 4.92 g; suma cukrów prostych: 66.66 g;	Wartość energetyczna: 2293.74 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kwasy tł. nasycone: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sól: 5.04 g; suma cukrów prostych: 60.47 g;	Wartość energetyczna: 2127.24 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kwasy tł. nasycone: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Sól: 4.89 g; suma cukrów prostych: 57.47 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Rzodkiew 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml			
	II Ś				Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P				Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )			
	Wartość energetyczna: 2461.73 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kwasy tł. nasycone: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g; Sól: 6.39 g; suma cukrów prostych: 86.12 g;	Wartość energetyczna: 2527.17 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kwasy tł. nasycone: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 367.83 g; Błonnik pokarmowy: 48.25 g; Sól: 5.79 g; suma cukrów prostych: 82.51 g;	Wartość energetyczna: 2072.33 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kwasy tł. nasycone: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Sól: 4.51 g; suma cukrów prostych: 89.38 g;	Wartość energetyczna: 2092.37 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kwasy tł. nasycone: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sól: 4.39 g; suma cukrów prostych: 102.07 g;	Wartość energetyczna: 1794.46 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kwasy tł. nasycone: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; Sól: 4.24 g; suma cukrów prostych: 53.63 g;		

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	6/3-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-3 posiłkowa D05	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	
	II Ś					Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P					Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szyńka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szyńka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szyńka sołtysówka 40 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2260.90 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kwasy tł. nasycone: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sól: 6.60 g; suma cukrów prostych: 71.95 g;	Wartość energetyczna: 2312.57 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kwasy tł. nasycone: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sól: 6.68 g; suma cukrów prostych: 69.25 g;	Wartość energetyczna: 2068.15 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kwasy tł. nasycone: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 300.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; Sól: 5.77 g; suma cukrów prostych: 62.01 g;	Wartość energetyczna: 2374.51 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kwasy tł. nasycone: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 372.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sól: 6.21 g; suma cukrów prostych: 69.73 g;	Wartość energetyczna: 2119.01 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kwasy tł. nasycone: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Sól: 6.20 g; suma cukrów prostych: 55.18 g;	

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 40 g 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki # 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 130 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P			Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2534.09 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kwasy tł. nasycone: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Sól: 5.16 g; suma cukrów prostych: 66.88 g;	Wartość energetyczna: 1294.03 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 24.08 g; Kwasy tł. nasycone: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 202.71 g; Błonnik pokarmowy: 10.65 g; Sól: 1.98 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1916.61 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kwasy tł. nasycone: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 262.94 g; Błonnik pokarmowy: 43.32 g; Sól: 6.06 g; suma cukrów prostych: 51.75 g;	Wartość energetyczna: 1583.81 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kwasy tł. nasycone: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 192.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Sól: 4.73 g; suma cukrów prostych: 47.15 g;			

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś			Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 130 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P			Kiwi 150 g		
Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Dyńa gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2499.29 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kwasy tł. nasycone: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; Sól: 4.96 g; suma cukrów prostych: 83.32 g;	Wartość energetyczna: 1303.41 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 23.76 g; Kwasy tł. nasycone: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 203.62 g; Błonnik pokarmowy: 8.93 g; Sól: 2.00 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2022.10 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kwasy tł. nasycone: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 272.13 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; Sól: 6.36 g; suma cukrów prostych: 50.86 g;		Wartość energetyczna: 1701.12 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kwasy tł. nasycone: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 204.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Sól: 4.90 g; suma cukrów prostych: 47.25 g;	

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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
2026-04-15 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus z brzoskwiń 150 g	Platki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II Ś			Pomarańcza 150 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P			Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Wartość energetyczna: 2526.24 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kwasy tł. nasycone: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sól: 4.98 g; suma cukrów prostych: 85.83 g;	Wartość energetyczna: 1348.53 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 27.68 g; Kwasy tł. nasycone: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 205.82 g; Błonnik pokarmowy: 13.18 g; Sól: 1.99 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2115.66 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kwasy tł. nasycone: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 273.59 g; Błonnik pokarmowy: 41.66 g; Sól: 6.54 g; suma cukrów prostych: 45.72 g;	Wartość energetyczna: 1807.51 kcal; Białko ogółem: 68.58 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kwasy tł. nasycone: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 207.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sól: 5.25 g; suma cukrów prostych: 41.26 g;		

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	Makaron na mleku wzmocnione 400 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś			Melon 150 g		
	Obiad	Ziemiaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g	Ziemiaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P			Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Wartość energetyczna: 2554.25 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tł. nasycone: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 406.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; Sól: 4.39 g; suma cukrów prostych: 73.64 g;	Wartość energetyczna: 1453.18 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 23.21 g; Kwasy tł. nasycone: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 240.18 g; Błonnik pokarmowy: 9.71 g; Sól: 1.70 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2210.80 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kwasy tł. nasycone: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.87 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 50.24 g;	Wartość energetyczna: 1900.34 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kwasy tł. nasycone: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 238.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; Sól: 4.66 g; suma cukrów prostych: 45.56 g;		

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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	
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	
	II Ś			Jabłko 150 g			
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem, mięsem i ziemniakami # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml			Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2591.85 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kwasy tł. nasycone: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 6.20 g; suma cukrów prostych: 71.43 g;	Wartość energetyczna: 1462.80 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 26.75 g; Kwasy tł. nasycone: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 234.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.05 g; Sól: 3.41 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2365.71 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 92.85 g; Kwasy tł. nasycone: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; Błonnik pokarmowy: 44.03 g; Sól: 6.28 g; suma cukrów prostych: 60.84 g;	Wartość energetyczna: 2023.57 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kwasy tł. nasycone: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sól: 4.92 g; suma cukrów prostych: 55.69 g;		

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt		
	II Ś			Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P			Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g			
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2415.92 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kwasy tł. nasycone: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; Sól: 4.69 g; suma cukrów prostych: 85.23 g;	Wartość energetyczna: 1297.22 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 23.78 g; Kwasy tł. nasycone: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 202.88 g; Błonnik pokarmowy: 10.70 g; Sól: 1.95 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2268.83 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 95.82 g; Kwasy tł. nasycone: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; Sól: 10.05 g; suma cukrów prostych: 57.80 g;	Wartość energetyczna: 1937.90 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kwasy tł. nasycone: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 208.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; Sól: 8.57 g; suma cukrów prostych: 51.82 g;			

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		
	II Ś			Melon 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Rosół z makaronem, mięsem i natką pietruszki # 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P			Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2655.66 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kwasy tł. nasycone: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sól: 4.55 g; suma cukrów prostych: 61.05 g;	Wartość energetyczna: 1476.02 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 21.51 g; Kwasy tł. nasycone: 7.17 g; Węglowodany ogółem: 251.69 g; Błonnik pokarmowy: 12.20 g; Sól: 1.90 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2249.26 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kwasy tł. nasycone: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; Błonnik pokarmowy: 41.11 g; Sól: 8.45 g; suma cukrów prostych: 48.39 g;	Wartość energetyczna: 1842.60 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kwasy tł. nasycone: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 191.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sól: 7.16 g; suma cukrów prostych: 44.00 g;			

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Platki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś			Pomarańcza 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 100 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2623.49 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kwasy tł. nasycone: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sól: 4.79 g; suma cukrów prostych: 88.98 g;	Wartość energetyczna: 1382.78 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 27.82 g; Kwasy tł. nasycone: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 213.48 g; Błonnik pokarmowy: 14.20 g; Sól: 2.06 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2192.07 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kwasy tł. nasycone: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; Błonnik pokarmowy: 49.85 g; Sól: 7.84 g; suma cukrów prostych: 61.11 g;	Wartość energetyczna: 1745.62 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kwasy tł. nasycone: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 217.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; Sól: 6.34 g; suma cukrów prostych: 53.19 g;	

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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	
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Sałatka z warzyw gotowanych (marchew, seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		
	II Ś			Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P			Kiwi 150 g			
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2782.21 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kwasy tł. nasycone: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 435.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; Sól: 6.61 g; suma cukrów prostych: 74.15 g;	Wartość energetyczna: 1379.25 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 26.19 g; Kwasy tł. nasycone: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 216.64 g; Błonnik pokarmowy: 15.07 g; Sól: 3.28 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2183.95 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kwasy tł. nasycone: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 301.06 g; Błonnik pokarmowy: 44.66 g; Sól: 8.79 g; suma cukrów prostych: 37.35 g;	Wartość energetyczna: 1667.99 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kwasy tł. nasycone: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 222.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Sól: 7.16 g; suma cukrów prostych: 31.85 g;			

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II Ś			Melon 150 g			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami i mięsem # 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml			Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P			Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )			
	Kolacja	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Makaron na mleku wzmocnione 400 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2900.54 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kwasy tł. nasycone: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 442.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Sól: 5.03 g; suma cukrów prostych: 74.21 g;	Wartość energetyczna: 1401.57 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 25.28 g; Kwasy tł. nasycone: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 222.14 g; Błonnik pokarmowy: 9.86 g; Sól: 1.95 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2128.99 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kwasy tł. nasycone: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 260.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; Sól: 11.71 g; suma cukrów prostych: 46.15 g;	Wartość energetyczna: 1467.11 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kwasy tł. nasycone: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 186.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Sól: 8.02 g; suma cukrów prostych: 42.36 g;			

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 20 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiew 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiew 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś			Jabłko 150 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 130 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P			Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkciem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkciem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Wartość energetyczna: 2626.59 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kwasy tł. nasycone: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Sól: 4.52 g; suma cukrów prostych: 85.37 g;	Wartość energetyczna: 1385.25 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 22.68 g; Kwasy tł. nasycone: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 227.77 g; Błonnik pokarmowy: 9.80 g; Sól: 1.74 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2209.55 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kwasy tł. nasycone: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; Błonnik pokarmowy: 48.79 g; Sól: 5.80 g; suma cukrów prostych: 53.30 g;	Wartość energetyczna: 1642.62 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kwasy tł. nasycone: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 214.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; Sól: 4.38 g; suma cukrów prostych: 47.82 g;		

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś			Pomarańcza 150 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g		
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2616.50 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; Sól: 5.50 g; suma cukrów prostych: 69.86 g;	Wartość energetyczna: 1437.25 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 28.67 g; Kwasy tł. nasycone: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 221.86 g; Błonnik pokarmowy: 12.24 g; Sól: 2.11 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2101.88 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kwasy tł. nasycone: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 265.77 g; Błonnik pokarmowy: 40.31 g; Sól: 9.09 g; suma cukrów prostych: 35.31 g;		Wartość energetyczna: 1572.39 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kwasy tł. nasycone: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 184.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; Sól: 7.40 g; suma cukrów prostych: 31.39 g;	

		8-Latwostrawna rozdrobniona- Pakowata D11	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
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńa gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Rzodkiew 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Rzodkiew 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś			Koktajl owocowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P			Kiwi 150 g		
	Kolacja	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2319.63 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kwasy tł. nasycone: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; Sól: 4.18 g; suma cukrów prostych: 79.32 g;	Wartość energetyczna: 1402.46 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 22.58 g; Kwasy tł. nasycone: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 232.29 g; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; Sól: 1.70 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2166.03 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kwasy tł. nasycone: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; Błonnik pokarmowy: 50.53 g; Sól: 6.47 g; suma cukrów prostych: 56.35 g;	Wartość energetyczna: 1649.53 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kwasy tł. nasycone: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 235.45 g; Błonnik pokarmowy: 38.52 g; Sól: 4.63 g; suma cukrów prostych: 52.32 g;		

		8-Latowstrawna rozdrobniona- Papkowata D11	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
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml ( <b>MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś			Jabłko 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Colesław # b/c 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P			Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g		
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2481.50 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kwasy tł. nasycone: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sól: 4.56 g; suma cukrów prostych: 70.63 g;	Wartość energetyczna: 1430.32 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 24.43 g; Kwasy tł. nasycone: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 229.35 g; Błonnik pokarmowy: 9.94 g; Sól: 2.01 g; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2042.52 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kwasy tł. nasycone: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 262.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.81 g; Sól: 7.06 g; suma cukrów prostych: 52.24 g;	Wartość energetyczna: 1506.08 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kwasy tł. nasycone: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 183.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Sól: 5.57 g; suma cukrów prostych: 45.71 g;		

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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
	II S	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 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 Surówka z marchwi z olejem # 100 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 Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 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 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)
	Wartość energetyczna: 1129.58 kcal; Białko ogółem: 50.83 g; Tłuszcz: 36.87 g; Kwasy tł. nasycone: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 157.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Sól: 3.16 g; suma cukrów prostych: 35.65 g;	Wartość energetyczna: 2344.02 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kwasy tł. nasycone: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Sól: 4.69 g; suma cukrów prostych: 74.82 g;	Wartość energetyczna: 1854.39 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz: 38.47 g; Kwasy tł. nasycone: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Sól: 3.48 g; suma cukrów prostych: 73.34 g;	Wartość energetyczna: 1144.57 kcal; Białko ogółem: 53.63 g; Tłuszcz: 27.49 g; Kwasy tł. nasycone: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 180.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; Sól: 2.65 g; suma cukrów prostych: 48.08 g;	Wartość energetyczna: 2311.19 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kwasy tł. nasycone: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sól: 4.47 g; suma cukrów prostych: 75.77 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II S	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 100 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kiwi 100 g	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 1234.53 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kwasy tł. nasycone: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 170.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; Sól: 4.11 g; suma cukrów prostych: 35.81 g;	Wartość energetyczna: 2336.43 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kwasy tł. nasycone: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 104.50 g;	Wartość energetyczna: 1638.99 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 36.16 g; Kwasy tł. nasycone: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 249.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; Sól: 4.30 g; suma cukrów prostych: 94.64 g;	Wartość energetyczna: 1182.01 kcal; Białko ogółem: 51.16 g; Tłuszcz: 31.72 g; Kwasy tł. nasycone: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 183.49 g; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; Sól: 3.29 g; suma cukrów prostych: 55.12 g;	Wartość energetyczna: 2311.84 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kwasy tł. nasycone: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sól: 6.00 g; suma cukrów prostych: 101.32 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-15 środa	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II Ś	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 150 g		Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 150 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Zrazik drobiowy gotowany 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
			Wartość energetyczna: 1358.51 kcal; Białko ogółem: 46.14 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kwasy tł. nasycone: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 167.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sól: 3.78 g; suma cukrów prostych: 30.77 g;	Wartość energetyczna: 2320.76 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kwasy tł. nasycone: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 5.48 g; suma cukrów prostych: 95.63 g;	Wartość energetyczna: 1761.24 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kwasy tł. nasycone: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Sól: 3.46 g; suma cukrów prostych: 80.57 g;	Wartość energetyczna: 1193.50 kcal; Białko ogółem: 48.88 g; Tłuszcz: 31.77 g; Kwasy tł. nasycone: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 188.68 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Sól: 2.16 g; suma cukrów prostych: 51.26 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix 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
	II Ś	Melon 150 g			Melon 100 g	Melon 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 200 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 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
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) 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-pszenny 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-pszenny 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 kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 1539.07 kcal; Białko ogółem: 61.73 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kwasy tł. nasycone: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 211.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Sól: 4.14 g; suma cukrów prostych: 49.72 g;	Wartość energetyczna: 2478.58 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kwasy tł. nasycone: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Sól: 6.12 g; suma cukrów prostych: 71.31 g;	Wartość energetyczna: 1878.45 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kwasy tł. nasycone: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 267.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sól: 4.15 g; suma cukrów prostych: 62.14 g;	Wartość energetyczna: 1234.64 kcal; Białko ogółem: 50.71 g; Tłuszcz: 37.51 g; Kwasy tł. nasycone: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 180.98 g; Błonnik pokarmowy: 20.48 g; Sól: 2.93 g; suma cukrów prostych: 34.24 g;	Wartość energetyczna: 2283.18 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kwasy tł. nasycone: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 330.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 4.40 g; suma cukrów prostych: 70.03 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 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	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 20 g (GLU) 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	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 20 g (GLU) 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	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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml
	II Ś	Jabłko 100 g	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 # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak 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 z koperkiem # 130 g Pulpet rybny 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 z koperkiem # 100 g Pulpet rybny 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 z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Jabłko 150 g		Jabłko 100 g	Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 60 g Sałata 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. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 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 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) Bułka pszenna krojona 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)
		Wartość energetyczna: 1539.43 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kwasy tł. nasycone: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 179.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sól: 3.38 g; suma cukrów prostych: 42.95 g;	Wartość energetyczna: 2613.31 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kwasy tł. nasycone: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.39 g; Sól: 6.01 g; suma cukrów prostych: 105.13 g;	Wartość energetyczna: 1655.23 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kwasy tł. nasycone: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 255.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sól: 3.46 g; suma cukrów prostych: 92.85 g;	Wartość energetyczna: 1279.78 kcal; Białko ogółem: 53.63 g; Tłuszcz: 37.93 g; Kwasy tł. nasycone: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.46 g; Sól: 2.84 g; suma cukrów prostych: 56.59 g;	Wartość energetyczna: 2417.18 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kwasy tł. nasycone: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sól: 5.72 g; suma cukrów prostych: 94.30 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II Ś	Pomarańcza 150 g	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Sałátka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym 150	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 1344.72 kcal; Białko ogółem: 63.67 g; Tłuszcz: 47.36 g; Kwasy tł. nasycone: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 173.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Sól: 6.25 g; suma cukrów prostych: 41.77 g;	Wartość energetyczna: 2723.26 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kwasy tł. nasycone: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; Błonnik pokarmowy: 39.21 g; Sól: 9.24 g; suma cukrów prostych: 92.32 g;	Wartość energetyczna: 1824.54 kcal; Białko ogółem: 61.78 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kwasy tł. nasycone: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 281.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; Sól: 5.89 g; suma cukrów prostych: 86.26 g;	Wartość energetyczna: 1346.25 kcal; Białko ogółem: 48.20 g; Tłuszcz: 41.19 g; Kwasy tł. nasycone: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 203.22 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g; Sól: 4.86 g; suma cukrów prostych: 51.00 g;	Wartość energetyczna: 2512.84 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kwasy tł. nasycone: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 355.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sól: 8.55 g; suma cukrów prostych: 88.56 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 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	
	II Ś	Melon 100 g	Melon 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 80 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 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) 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	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	
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g			Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 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. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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)	
		Wartość energetyczna: 1348.29 kcal; Białko ogółem: 66.97 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kwasy tł. nasycone: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 160.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Sól: 4.69 g; suma cukrów prostych: 33.43 g;	Wartość energetyczna: 2605.83 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; Sól: 8.19 g; suma cukrów prostych: 68.88 g;	Wartość energetyczna: 1741.52 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kwasy tł. nasycone: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 216.85 g; Błonnik pokarmowy: 16.56 g; Sól: 6.35 g; suma cukrów prostych: 50.64 g;	Wartość energetyczna: 1207.77 kcal; Białko ogółem: 56.80 g; Tłuszcz: 33.44 g; Kwasy tł. nasycone: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 174.72 g; Błonnik pokarmowy: 13.68 g; Sól: 4.01 g; suma cukrów prostych: 31.60 g;	Wartość energetyczna: 2448.05 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kwasy tł. nasycone: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.48 g; Sól: 5.95 g; suma cukrów prostych: 57.82 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II Ś	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 150 g		Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Naleśniki z serem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy 50 ml ( <b>MLE</b> ) Mus owocowy 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 1302.09 kcal; Białko ogółem: 59.97 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kwasy tł. nasycone: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 177.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sól: 5.43 g; suma cukrów prostych: 41.14 g;	Wartość energetyczna: 2501.63 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kwasy tł. nasycone: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g; Sól: 5.59 g; suma cukrów prostych: 92.59 g;	Wartość energetyczna: 1989.60 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kwasy tł. nasycone: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sól: 4.48 g; suma cukrów prostych: 78.67 g;	Wartość energetyczna: 1391.58 kcal; Białko ogółem: 57.30 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kwasy tł. nasycone: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 213.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Sól: 3.07 g; suma cukrów prostych: 47.78 g;	Wartość energetyczna: 2529.25 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kwasy tł. nasycone: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; Sól: 4.89 g; suma cukrów prostych: 89.21 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	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 kiszony 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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
	II S	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 100 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 100 g (GLU) Pulpet wieprzowy 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 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	Kiwi 100 g	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Rzodkiew 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Rzodkiew 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-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Rzodkiew 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)
		Wartość energetyczna: 1289.10 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 38.86 g; Kwasy tł. nasycone: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 180.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Sól: 4.99 g; suma cukrów prostych: 23.13 g;	Wartość energetyczna: 2501.61 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kwasy tł. nasycone: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; Sól: 9.98 g; suma cukrów prostych: 90.55 g;	Wartość energetyczna: 1874.57 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kwasy tł. nasycone: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 274.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; Sól: 7.90 g; suma cukrów prostych: 82.17 g;	Wartość energetyczna: 1320.21 kcal; Białko ogółem: 47.68 g; Tłuszcz: 40.28 g; Kwasy tł. nasycone: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 200.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g; Sól: 4.93 g; suma cukrów prostych: 48.08 g;	Wartość energetyczna: 2645.12 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kwasy tł. nasycone: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 442.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; Sól: 6.39 g; suma cukrów prostych: 96.49 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-22 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II Ś	Melon 100 g	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Melon 150 g		Melon 100 g	Melon 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1243.22 kcal; Białko ogółem: 56.14 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kwasy tł. nasycone: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 162.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sól: 6.07 g; suma cukrów prostych: 33.36 g;	Wartość energetyczna: 2434.19 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kwasy tł. nasycone: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Sól: 11.19 g; suma cukrów prostych: 84.67 g;	Wartość energetyczna: 1826.34 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kwasy tł. nasycone: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 234.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; Sól: 8.33 g; suma cukrów prostych: 82.14 g;	Wartość energetyczna: 1236.18 kcal; Białko ogółem: 56.32 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kwasy tł. nasycone: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 157.38 g; Błonnik pokarmowy: 15.11 g; Sól: 5.76 g; suma cukrów prostych: 47.28 g;	Wartość energetyczna: 2277.20 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kwasy tł. nasycone: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 284.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; Sól: 8.24 g; suma cukrów prostych: 81.84 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	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 Rzodkiew 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiew 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 Rzodkiew 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 Rzodkiew 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
	II Ś	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g	Jabłko 100 g	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 150 g	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka sołtysówka 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	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 sołtysówka 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 sołtysówka 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 sołtysówka 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 sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 1282.30 kcal; Białko ogółem: 61.78 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kwasy tł. nasycone: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 172.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Sól: 3.53 g; suma cukrów prostych: 36.01 g;	Wartość energetyczna: 2433.27 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; Błonnik pokarmowy: 44.36 g; Sól: 5.85 g; suma cukrów prostych: 71.61 g;	Wartość energetyczna: 1882.57 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kwasy tł. nasycone: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 265.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.70 g; Sól: 4.51 g; suma cukrów prostych: 63.91 g;	Wartość energetyczna: 1191.16 kcal; Białko ogółem: 51.29 g; Tłuszcz: 34.12 g; Kwasy tł. nasycone: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 174.08 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; Sól: 2.96 g; suma cukrów prostych: 32.73 g;	Wartość energetyczna: 2213.78 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kwasy tł. nasycone: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sól: 5.04 g; suma cukrów prostych: 70.98 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Salata 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 z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II Ś	Pomarańcza 100 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Pomarańcza 150 g		Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 60 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. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata 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) Ogórek kiszony 100 g Salata 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) Ogórek kiszony 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1261.40 kcal; Białko ogółem: 61.56 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kwasy tł. nasycone: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 155.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g; Sól: 5.41 g; suma cukrów prostych: 24.17 g;	Wartość energetyczna: 2463.27 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kwasy tł. nasycone: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Sól: 7.74 g; suma cukrów prostych: 69.56 g;	Wartość energetyczna: 1832.48 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kwasy tł. nasycone: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 231.81 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Sól: 6.31 g; suma cukrów prostych: 61.04 g;	Wartość energetyczna: 1235.85 kcal; Białko ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kwasy tł. nasycone: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 159.21 g; Błonnik pokarmowy: 15.31 g; Sól: 4.06 g; suma cukrów prostych: 31.03 g;	Wartość energetyczna: 2351.01 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kwasy tł. nasycone: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; Sól: 5.07 g; suma cukrów prostych: 69.66 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-25 sobota	Śniadanie	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 Roszponka 20 g Rzodkiew 60 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 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
	II S	Koktajl owocowy bez cukru 150 ml (MLE)	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 # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 130 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 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
	P	Kiwi 100 g	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g
	Kolacja	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) Ćwikła z chrzanem 60 g (MLE, S02) Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ćwikła z chrzanem 60 g (MLE, S02) 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 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1313.13 kcal; Białko ogółem: 55.63 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kwasy tł. nasycone: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 189.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Sól: 4.04 g; suma cukrów prostych: 37.87 g;	Wartość energetyczna: 2600.44 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kwasy tł. nasycone: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; Błonnik pokarmowy: 42.18 g; Sól: 6.57 g; suma cukrów prostych: 99.36 g;	Wartość energetyczna: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kwasy tł. nasycone: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 291.04 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; Sól: 4.83 g; suma cukrów prostych: 97.81 g;	Wartość energetyczna: 1302.57 kcal; Białko ogółem: 52.42 g; Tłuszcz: 35.57 g; Kwasy tł. nasycone: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 198.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; Sól: 3.86 g; suma cukrów prostych: 57.04 g;	Wartość energetyczna: 2181.09 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sól: 4.66 g; suma cukrów prostych: 100.38 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	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	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) 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-pszenny 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-pszenny 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
	II S	Jabłko 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym 150	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Surówka Coleslaw # b/c 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw # 100 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet schabowy smażony 50 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw # 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 100 g	Jabłko 150 g		Jabłko 100 g	Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka sołtysówka 30 g Pomidor 60 g Sałata 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. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 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 sołtysówka 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 sołtysówka 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 sołtysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna: 1076.65 kcal; Białko ogółem: 52.10 g; Tłuszcz: 30.74 g; Kwasy tł. nasycone: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 159.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; Sól: 3.64 g; suma cukrów prostych: 35.12 g;	Wartość energetyczna: 2468.70 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kwasy tł. nasycone: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 367.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; Sól: 6.53 g; suma cukrów prostych: 72.32 g;	Wartość energetyczna: 1795.83 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kwasy tł. nasycone: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 267.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; Sól: 5.02 g; suma cukrów prostych: 60.69 g;	Wartość energetyczna: 1196.13 kcal; Białko ogółem: 42.84 g; Tłuszcz: 31.22 g; Kwasy tł. nasycone: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 193.95 g; Błonnik pokarmowy: 15.85 g; Sól: 3.20 g; suma cukrów prostych: 33.08 g;	Wartość energetyczna: 2248.65 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kwasy tł. nasycone: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; Sól: 5.77 g; suma cukrów prostych: 62.01 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Vegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g ( <b>SEL</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z twarogiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z twarogiem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywny z soczewicą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalańior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywny z soczewicą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalańior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalańior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g		Kisiel o smaku cytrynowym 150 ml		Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 30 g ( <b>SEL</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1906.33 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 41.45 g; Kwasy tł. nasycone: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.64 g; Sól: 3.34 g; suma cukrów prostych: 75.56 g;	Wartość energetyczna: 1188.07 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 29.83 g; Kwasy tł. nasycone: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 184.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; Sól: 2.53 g; suma cukrów prostych: 49.54 g;	Wartość energetyczna: 2390.96 kcal; Białko ogółem: 65.85 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kwasy tł. nasycone: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 402.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sól: 4.52 g; suma cukrów prostych: 69.64 g;	Wartość energetyczna: 2089.00 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kwasy tł. nasycone: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.62 g; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 57.27 g;	Wartość energetyczna: 2404.36 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kwasy tł. nasycone: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Błonnik pokarmowy: 37.81 g; Sól: 5.18 g; suma cukrów prostych: 55.94 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Vegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmiennie z warzywami i ciecierzycą 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmiennie z warzywami i ciecierzycą 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Banan 150 g	Banan 100 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 1662.53 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kwasy tł. nasycone: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 248.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; Sól: 4.26 g; suma cukrów prostych: 92.82 g;	Wartość energetyczna: 1206.03 kcal; Białko ogółem: 51.65 g; Tłuszcz: 32.72 g; Kwasy tł. nasycone: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 186.07 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; Sól: 3.32 g; suma cukrów prostych: 54.63 g;	Wartość energetyczna: 2507.68 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kwasy tł. nasycone: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 399.41 g; Błonnik pokarmowy: 48.75 g; Sól: 5.97 g; suma cukrów prostych: 102.75 g;	Wartość energetyczna: 2145.58 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 30.83 g; Kwasy tł. nasycone: 5.03 g; Węglowodany ogółem: 411.85 g; Błonnik pokarmowy: 53.47 g; Sól: 4.31 g; suma cukrów prostych: 84.40 g;	Wartość energetyczna: 2474.15 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kwasy tł. nasycone: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; Sól: 6.76 g; suma cukrów prostych: 91.26 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	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
2026-04-15 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 40 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II Ś	Pomarańcza 150 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 150 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Zrazik drobiowy gotowany 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej (bez jaj) 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g ( <b>SOJ</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
		Wartość energetyczna: 1804.36 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 43.98 g; Kwasy tł. nasycone: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; Sól: 3.46 g; suma cukrów prostych: 89.00 g;	Wartość energetyczna: 1298.26 kcal; Białko ogółem: 50.27 g; Tłuszcz: 33.66 g; Kwasy tł. nasycone: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 208.80 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sól: 2.30 g; suma cukrów prostych: 54.89 g;	Wartość energetyczna: 2452.75 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kwasy tł. nasycone: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Sól: 5.08 g; suma cukrów prostych: 96.71 g;	Wartość energetyczna: 2143.01 kcal; Białko ogółem: 53.73 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kwasy tł. nasycone: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; Błonnik pokarmowy: 38.10 g; Sól: 5.01 g; suma cukrów prostych: 66.51 g;	Wartość energetyczna: 2391.28 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kwasy tł. nasycone: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; Sól: 4.83 g; suma cukrów prostych: 81.76 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Vegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z soczewicą 50 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II S	Melon 150 g	Melon 100 g	Melon 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z warzywami i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto z warzywami i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Kisiel o smaku brzoskwińowym bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 20 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1714.19 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kwasy tł. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 246.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sól: 3.07 g; suma cukrów prostych: 62.96 g;	Wartość energetyczna: 1142.03 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz: 33.70 g; Kwasy tł. nasycone: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 167.22 g; Błonnik pokarmowy: 13.79 g; Sól: 2.09 g; suma cukrów prostych: 31.56 g;	Wartość energetyczna: 2394.48 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tł. nasycone: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sól: 7.02 g; suma cukrów prostych: 66.88 g;	Wartość energetyczna: 1941.63 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kwasy tł. nasycone: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 52.63 g;	Wartość energetyczna: 2640.50 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kwasy tł. nasycone: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.08 g; Sól: 6.65 g; suma cukrów prostych: 54.60 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Vegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10g Pomidor bez skórki 100g Herbata czarna z cukrem 250ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10g Pomidor bez skórki 60g Herbata czarna bez cukru 200ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Sałata zielona masłowa 10g Papryka świeża 100g Herbata czarna z cukrem 250ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15g Hummus 100g ( <b>SEZ</b> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Sałata zielona masłowa 10g Papryka świeża 100g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Sałata zielona masłowa 10g Papryka świeża 100g Herbata czarna z cukrem 250ml
	II S	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl bananowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml ( <b>SOJ</b> )	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130g Pulpet rybny 80g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 100g Kompot owocowy z cukrem 250ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100g Pulpet rybny 50g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180g Kotlet sojowy 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Szpinak gotowany z olejem 100g Kompot owocowy z cukrem 250ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Szpinak gotowany z olejem 100g Kompot owocowy z cukrem 250ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet rybny pieczony 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150g Szpinak gotowany z olejem 100g Kompot owocowy bez cukru 250ml
	P	Jabłko 150g	Jabłko 100g	Jabłko 150g		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100g Sałata zielona masłowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 40g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 60g Sałata zielona masłowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10g Rzodkiew 100g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15g Pasta z fasoli konserwowej 100g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10g Rzodkiew 100g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10g Rzodkiew 100g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1635.39 kcal; Białko ogółem: 67.77g; Tłuszcz: 46.88g; Kwasy tł. nasycone: 18.85g; Węglowodany ogółem: 247.42g; Błonnik pokarmowy: 20.91g; Sól: 3.42g; suma cukrów prostych: 85.07g;	Wartość energetyczna: 1260.80 kcal; Białko ogółem: 53.90g; Tłuszcz: 38.25g; Kwasy tł. nasycone: 15.62g; Węglowodany ogółem: 185.29g; Błonnik pokarmowy: 17.27g; Sól: 2.83g; suma cukrów prostych: 49.66g;	Wartość energetyczna: 2574.85 kcal; Białko ogółem: 130.38g; Tłuszcz: 70.62g; Kwasy tł. nasycone: 29.67g; Węglowodany ogółem: 365.00g; Błonnik pokarmowy: 53.10g; Sól: 5.15g; suma cukrów prostych: 103.63g;	Wartość energetyczna: 2146.38 kcal; Białko ogółem: 61.03g; Tłuszcz: 58.55g; Kwasy tł. nasycone: 13.51g; Węglowodany ogółem: 356.08g; Błonnik pokarmowy: 49.48g; Sól: 7.67g; suma cukrów prostych: 80.70g;	Wartość energetyczna: 2668.40 kcal; Białko ogółem: 100.60g; Tłuszcz: 95.09g; Kwasy tł. nasycone: 37.46g; Węglowodany ogółem: 371.40g; Błonnik pokarmowy: 39.83g; Sól: 6.09g; suma cukrów prostych: 95.18g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	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	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy z olejem 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 ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II Ś	Banan 150 g	Banan 100 g	Banan 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 150	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml			Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 1832.11 kcal; Białko ogółem: 61.90 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kwasy tł. nasycone: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 279.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sól: 5.51 g; suma cukrów prostych: 86.92 g;	Wartość energetyczna: 1349.92 kcal; Białko ogółem: 48.36 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kwasy tł. nasycone: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 201.03 g; Błonnik pokarmowy: 16.80 g; Sól: 4.49 g; suma cukrów prostych: 51.47 g;	Wartość energetyczna: 2910.26 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kwasy tł. nasycone: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 430.54 g; Błonnik pokarmowy: 55.61 g; Sól: 6.18 g; suma cukrów prostych: 91.78 g;	Wartość energetyczna: 2566.11 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kwasy tł. nasycone: 6.95 g; Węglowodany ogółem: 437.27 g; Błonnik pokarmowy: 55.73 g; Sól: 5.58 g; suma cukrów prostych: 82.57 g;	Wartość energetyczna: 2549.42 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 104.15 g; Kwasy tł. nasycone: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Sól: 9.96 g; suma cukrów prostych: 78.97 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Vegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II Ś	Melon 150 g	Melon 100 g	Melon 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto warzywne z soczewicą 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto warzywne z soczewicą 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml			Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 1756.36 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kwasy tł. nasycone: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 217.65 g; Błonnik pokarmowy: 14.67 g; Sól: 4.56 g; suma cukrów prostych: 51.65 g;	Wartość energetyczna: 1167.70 kcal; Białko ogółem: 55.34 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kwasy tł. nasycone: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 164.35 g; Błonnik pokarmowy: 11.14 g; Sól: 2.78 g; suma cukrów prostych: 27.75 g;	Wartość energetyczna: 2780.44 kcal; Białko ogółem: 77.78 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tł. nasycone: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 460.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Sól: 7.57 g; suma cukrów prostych: 69.69 g;	Wartość energetyczna: 2157.46 kcal; Białko ogółem: 52.85 g; Tłuszcz: 36.11 g; Kwasy tł. nasycone: 5.57 g; Węglowodany ogółem: 416.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; Sól: 6.57 g; suma cukrów prostych: 46.15 g;	Wartość energetyczna: 2687.28 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 100.49 g; Kwasy tł. nasycone: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sól: 8.30 g; suma cukrów prostych: 53.83 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	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	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli konserwowej 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś	Pomarańcza 150 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Naleśniki z serem 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus owocowy 50 g Sos jogurtowy 50 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 1953.49 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kwasy tł. nasycone: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; Sól: 3.84 g; suma cukrów prostych: 76.68 g;	Wartość energetyczna: 1405.84 kcal; Białko ogółem: 56.38 g; Tłuszcz: 40.26 g; Kwasy tł. nasycone: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 214.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.07 g; Sól: 3.01 g; suma cukrów prostych: 47.67 g;	Wartość energetyczna: 2294.40 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kwasy tł. nasycone: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 367.19 g; Błonnik pokarmowy: 42.17 g; Sól: 5.94 g; suma cukrów prostych: 75.66 g;	Wartość energetyczna: 1817.35 kcal; Białko ogółem: 49.57 g; Tłuszcz: 32.41 g; Kwasy tł. nasycone: 3.97 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.51 g; Sól: 5.57 g; suma cukrów prostych: 65.79 g;	Wartość energetyczna: 2579.42 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kwasy tł. nasycone: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; Błonnik pokarmowy: 42.89 g; Sól: 8.16 g; suma cukrów prostych: 66.36 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	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
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II-S	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Banan 150 g	Banan 100 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1852.58 kcal; Białko ogółem: 55.99 g; Tłuszcz: 35.62 g; Kwasy tł. nasycone: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sól: 3.97 g; suma cukrów prostych: 86.90 g;	Wartość energetyczna: 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; Sól: 3.57 g; suma cukrów prostych: 52.69 g;	Wartość energetyczna: 2393.64 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kwasy tł. nasycone: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 373.66 g; Błonnik pokarmowy: 44.31 g; Sól: 7.53 g; suma cukrów prostych: 91.22 g;	Wartość energetyczna: 2070.34 kcal; Białko ogółem: 51.62 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kwasy tł. nasycone: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.87 g; Sól: 7.86 g; suma cukrów prostych: 77.83 g;	Wartość energetyczna: 2707.10 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kwasy tł. nasycone: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 409.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; Sól: 9.57 g; suma cukrów prostych: 81.77 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	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
2026-04-22 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II Ś	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Melon 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Melon 150 g	Melon 100 g	Melon 150 g	Melon 150 g	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 1779.25 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kwasy tł. nasycone: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 211.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.69 g; Sól: 6.95 g; suma cukrów prostych: 80.24 g;	Wartość energetyczna: 1250.09 kcal; Białko ogółem: 55.53 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kwasy tł. nasycone: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 156.26 g; Błonnik pokarmowy: 15.08 g; Sól: 3.98 g; suma cukrów prostych: 50.43 g;	Wartość energetyczna: 2405.86 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kwasy tł. nasycone: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; Błonnik pokarmowy: 46.15 g; Sól: 7.86 g; suma cukrów prostych: 84.28 g;	Wartość energetyczna: 2161.85 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kwasy tł. nasycone: 4.80 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; Błonnik pokarmowy: 49.97 g; Sól: 7.41 g; suma cukrów prostych: 54.30 g;	Wartość energetyczna: 2307.10 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kwasy tł. nasycone: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Sól: 11.13 g; suma cukrów prostych: 59.35 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	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	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 20 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Rzodkiew 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Rzodkiew 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiew 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś	Jabłko 150 g	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 130 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzynna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>SEL</b> ) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzynna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzynna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Galaretko o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	Galaretko o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml			Galaretko o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 20 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1564.52 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kwasy tł. nasycone: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 223.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; Sól: 3.58 g; suma cukrów prostych: 63.02 g;	Wartość energetyczna: 1095.86 kcal; Białko ogółem: 47.50 g; Tłuszcz: 31.51 g; Kwasy tł. nasycone: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 163.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.75 g; Sól: 2.42 g; suma cukrów prostych: 33.81 g;	Wartość energetyczna: 2446.05 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kwasy tł. nasycone: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; Błonnik pokarmowy: 41.37 g; Sól: 5.94 g; suma cukrów prostych: 66.65 g;	Wartość energetyczna: 2204.97 kcal; Białko ogółem: 57.42 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kwasy tł. nasycone: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Błonnik pokarmowy: 44.62 g; Sól: 7.56 g; suma cukrów prostych: 53.62 g;	Wartość energetyczna: 2547.62 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kwasy tł. nasycone: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; Błonnik pokarmowy: 46.26 g; Sól: 5.88 g; suma cukrów prostych: 56.70 g;		

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	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	
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 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 ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 70 g Dżem z czarnych porzeczek 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby pieczony 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet jarzynowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Pomarańcza 150 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 150 g			
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 1622.37 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kwasy tł. nasycone: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 225.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.37 g; Sól: 3.91 g; suma cukrów prostych: 60.13 g;	Wartość energetyczna: 1284.58 kcal; Białko ogółem: 61.98 g; Tłuszcz: 44.30 g; Kwasy tł. nasycone: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 167.73 g; Błonnik pokarmowy: 14.91 g; Sól: 2.55 g; suma cukrów prostych: 35.46 g;	Wartość energetyczna: 2314.56 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kwasy tł. nasycone: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; Sól: 7.58 g; suma cukrów prostych: 67.64 g;	Wartość energetyczna: 2147.42 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 37.61 g; Kwasy tł. nasycone: 5.45 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; Błonnik pokarmowy: 48.54 g; Sól: 5.73 g; suma cukrów prostych: 57.01 g;	Wartość energetyczna: 2584.23 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kwasy tł. nasycone: 45.33 g; Węglowodany ogółem: 331.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; Sól: 7.97 g; suma cukrów prostych: 53.97 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Vegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 20 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Rzodkiew 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Roszponka 20 g Rzodkiew 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Rzodkiew 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II-S	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl owocowy z cukrem 150 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml ( <b>SOJ</b> )	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz warzywny z fasolą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz warzywny z fasolą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Banan 150 g	Banan 100 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ćwikła z jabłkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1578.32 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 36.76 g; Kwasy tł. nasycone: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.56 g; Sól: 2.98 g; suma cukrów prostych: 95.05 g;	Wartość energetyczna: 1209.62 kcal; Białko ogółem: 49.68 g; Tłuszcz: 31.30 g; Kwasy tł. nasycone: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 189.38 g; Błonnik pokarmowy: 15.62 g; Sól: 2.45 g; suma cukrów prostych: 56.39 g;	Wartość energetyczna: 2682.80 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kwasy tł. nasycone: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 369.39 g; Błonnik pokarmowy: 46.85 g; Sól: 7.79 g; suma cukrów prostych: 96.24 g;	Wartość energetyczna: 2498.03 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kwasy tł. nasycone: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 437.16 g; Błonnik pokarmowy: 44.87 g; Sól: 7.29 g; suma cukrów prostych: 81.17 g;	Wartość energetyczna: 2500.18 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kwasy tł. nasycone: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.75 g; Sól: 6.42 g; suma cukrów prostych: 82.25 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Vegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 150	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Jabłko 150 g	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g		Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Szynka soltysówka 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 1718.60 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 39.64 g; Kwasy tł. nasycone: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 268.80 g; Błonnik pokarmowy: 18.58 g; Sól: 4.39 g; suma cukrów prostych: 58.88 g;	Wartość energetyczna: 1147.32 kcal; Białko ogółem: 47.27 g; Tłuszcz: 26.01 g; Kwasy tł. nasycone: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 188.06 g; Błonnik pokarmowy: 13.87 g; Sól: 2.99 g; suma cukrów prostych: 29.72 g;	Wartość energetyczna: 2553.23 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kwasy tł. nasycone: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; Sól: 4.77 g; suma cukrów prostych: 73.89 g;	Wartość energetyczna: 2318.18 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kwasy tł. nasycone: 6.46 g; Węglowodany ogółem: 393.78 g; Błonnik pokarmowy: 53.83 g; Sól: 4.90 g; suma cukrów prostych: 63.37 g;	Wartość energetyczna: 2371.96 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kwasy tł. nasycone: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g; Sól: 6.84 g; suma cukrów prostych: 57.91 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g ( <b>SEL</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II S	Jabłko 150 g				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywny z soczewicą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml	Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2321.36 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kwasy tł. nasycone: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 363.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sól: 4.51 g; suma cukrów prostych: 47.86 g;	Wartość energetyczna: 2090.81 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kwasy tł. nasycone: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.22 g; Sól: 6.09 g; suma cukrów prostych: 51.81 g;	Wartość energetyczna: 2236.52 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kwasy tł. nasycone: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 404.23 g; Błonnik pokarmowy: 45.52 g; Sól: 6.37 g; suma cukrów prostych: 58.02 g;	Wartość energetyczna: 2404.36 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kwasy tł. nasycone: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Błonnik pokarmowy: 37.81 g; Sól: 5.18 g; suma cukrów prostych: 55.94 g;	Wartość energetyczna: 2321.36 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kwasy tł. nasycone: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 363.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sól: 4.51 g; suma cukrów prostych: 47.86 g;	

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmiennie z warzywami i ciecierzycą 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Banan 150 g	Kiwi 150 g	Banan 150 g		Banan 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2470.61 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kwasy tł. nasycone: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sól: 6.60 g; suma cukrów prostych: 89.77 g;	Wartość energetyczna: 2187.20 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kwasy tł. nasycone: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; Błonnik pokarmowy: 43.86 g; Sól: 6.71 g; suma cukrów prostych: 51.11 g;	Wartość energetyczna: 2145.58 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 30.83 g; Kwasy tł. nasycone: 5.03 g; Węglowodany ogółem: 411.85 g; Błonnik pokarmowy: 53.47 g; Sól: 4.31 g; suma cukrów prostych: 84.40 g;	Wartość energetyczna: 2501.03 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kwasy tł. nasycone: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; Sól: 6.81 g; suma cukrów prostych: 91.26 g;	Wartość energetyczna: 2470.61 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kwasy tł. nasycone: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sól: 6.60 g; suma cukrów prostych: 89.77 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Masłanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II Ś	Pomarańcza 150 g					
2026-04-15 środa	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej (bez jaj) 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )			
2026-04-15 środa	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g 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 ( <b>SOJ</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2172.93 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kwasy tł. nasycone: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sól: 4.45 g; suma cukrów prostych: 78.80 g;	Wartość energetyczna: 2283.43 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kwasy tł. nasycone: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Błonnik pokarmowy: 43.59 g; Sól: 5.89 g; suma cukrów prostych: 46.85 g;	Wartość energetyczna: 2226.16 kcal; Białko ogółem: 56.16 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kwasy tł. nasycone: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.39 g; Sól: 5.13 g; suma cukrów prostych: 77.27 g;	Wartość energetyczna: 2361.22 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kwasy tł. nasycone: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; Sól: 4.88 g; suma cukrów prostych: 82.43 g;	Wartość energetyczna: 2172.93 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kwasy tł. nasycone: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sól: 4.45 g; suma cukrów prostych: 78.80 g;	Wartość energetyczna: 2172.93 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kwasy tł. nasycone: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Sól: 4.45 g; suma cukrów prostych: 78.80 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II S	Melon 150 g					
	Obiad	Ziemiaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemiaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto z warzywami i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemiaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kisiel o smaku brzoskwińowym bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2413.23 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tł. nasycone: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 4.61 g; suma cukrów prostych: 59.09 g;	Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.30 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 47.22 g;	Wartość energetyczna: 1941.63 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kwasy tł. nasycone: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 52.63 g;	Wartość energetyczna: 2640.50 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kwasy tł. nasycone: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.08 g; Sól: 6.65 g; suma cukrów prostych: 54.60 g;	Wartość energetyczna: 2413.23 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tł. nasycone: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 4.61 g; suma cukrów prostych: 59.09 g;		

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml
	II S	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 g	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet rybny 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	Jabłko 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2519.22 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kwasy tł. nasycone: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 85.14 g;	Wartość energetyczna: 2523.61 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kwasy tł. nasycone: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; Błonnik pokarmowy: 45.33 g; Sól: 6.37 g; suma cukrów prostych: 65.66 g;	Wartość energetyczna: 2237.53 kcal; Białko ogółem: 64.27 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kwasy tł. nasycone: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; Błonnik pokarmowy: 50.17 g; Sól: 7.79 g; suma cukrów prostych: 88.47 g;	Wartość energetyczna: 2668.40 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kwasy tł. nasycone: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; Błonnik pokarmowy: 39.83 g; Sól: 6.09 g; suma cukrów prostych: 95.18 g;	Wartość energetyczna: 2519.22 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kwasy tł. nasycone: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 85.14 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś	Banan 150 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g 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 fetą 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2658.57 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 102.14 g; Kwasy tł. nasycone: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 364.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; Sól: 8.98 g; suma cukrów prostych: 77.93 g;	Wartość energetyczna: 2552.58 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 105.17 g; Kwasy tł. nasycone: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; Błonnik pokarmowy: 46.40 g; Sól: 10.39 g; suma cukrów prostych: 82.43 g;	Wartość energetyczna: 2657.46 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kwasy tł. nasycone: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 456.06 g; Błonnik pokarmowy: 56.57 g; Sól: 5.93 g; suma cukrów prostych: 82.60 g;	Wartość energetyczna: 2549.42 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 104.15 g; Kwasy tł. nasycone: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Sól: 9.96 g; suma cukrów prostych: 78.97 g;	Wartość energetyczna: 2658.57 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 102.14 g; Kwasy tł. nasycone: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 364.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; Sól: 8.98 g; suma cukrów prostych: 77.93 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś	Melon 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto warzywne z soczewicą 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2559.32 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kwasy tł. nasycone: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 42.96 g;	Wartość energetyczna: 2417.86 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kwasy tł. nasycone: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.55 g; Sól: 8.49 g; suma cukrów prostych: 48.67 g;	Wartość energetyczna: 2157.46 kcal; Białko ogółem: 52.85 g; Tłuszcz: 36.11 g; Kwasy tł. nasycone: 5.57 g; Węglowodany ogółem: 416.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; Sól: 6.57 g; suma cukrów prostych: 46.15 g;	Wartość energetyczna: 2687.28 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 100.49 g; Kwasy tł. nasycone: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sól: 8.30 g; suma cukrów prostych: 53.83 g;	Wartość energetyczna: 2559.32 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kwasy tł. nasycone: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 42.96 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		
	II Ś	Pomarańcza 150 g					
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2579.42 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kwasy tł. nasycone: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; Błonnik pokarmowy: 42.89 g; Sól: 8.16 g; suma cukrów prostych: 66.36 g;	Wartość energetyczna: 2298.47 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kwasy tł. nasycone: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; Błonnik pokarmowy: 49.61 g; Sól: 8.13 g; suma cukrów prostych: 61.10 g;	Wartość energetyczna: 1884.49 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 32.49 g; Kwasy tł. nasycone: 3.98 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.80 g; Sól: 5.65 g; suma cukrów prostych: 66.56 g;	Wartość energetyczna: 2579.42 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kwasy tł. nasycone: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; Błonnik pokarmowy: 42.89 g; Sól: 8.16 g; suma cukrów prostych: 66.36 g;			

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Banan 150 g	Kiwi 150 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2750.00 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kwasy tł. nasycone: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sól: 7.34 g; suma cukrów prostych: 88.91 g;	Wartość energetyczna: 2362.00 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kwasy tł. nasycone: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; Sól: 9.14 g; suma cukrów prostych: 42.53 g;	Wartość energetyczna: 2070.34 kcal; Białko ogółem: 51.62 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kwasy tł. nasycone: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.87 g; Sól: 7.86 g; suma cukrów prostych: 77.83 g;	Wartość energetyczna: 2707.10 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kwasy tł. nasycone: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 409.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; Sól: 9.57 g; suma cukrów prostych: 81.77 g;	Wartość energetyczna: 2750.00 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kwasy tł. nasycone: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sól: 7.34 g; suma cukrów prostych: 88.91 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-04-22 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II Ś	Melon 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Melon 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )		Melon 150 g	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2300.50 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kwasy tł. nasycone: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 289.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sól: 8.48 g; suma cukrów prostych: 58.68 g;	Wartość energetyczna: 2223.57 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kwasy tł. nasycone: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 283.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; Sól: 11.66 g; suma cukrów prostych: 56.86 g;	Wartość energetyczna: 2228.99 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 37.39 g; Kwasy tł. nasycone: 4.81 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; Błonnik pokarmowy: 51.26 g; Sól: 7.49 g; suma cukrów prostych: 55.06 g;	Wartość energetyczna: 2381.90 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 96.20 g; Kwasy tł. nasycone: 45.14 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Sól: 11.14 g; suma cukrów prostych: 59.41 g;	Wartość energetyczna: 2300.50 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kwasy tł. nasycone: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 289.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sól: 8.48 g; suma cukrów prostych: 58.68 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiew 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Rzodkiew 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiew 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś	Jabłko 150 g				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>SEL</b> ) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretko o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml	Galaretko o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Wartość energetyczna: 2334.45 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tł. nasycone: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Sól: 5.08 g; suma cukrów prostych: 56.77 g;	Wartość energetyczna: 2439.72 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kwasy tł. nasycone: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; Błonnik pokarmowy: 52.99 g; Sól: 6.05 g; suma cukrów prostych: 55.46 g;	Wartość energetyczna: 2204.97 kcal; Białko ogółem: 57.42 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kwasy tł. nasycone: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Błonnik pokarmowy: 44.62 g; Sól: 7.56 g; suma cukrów prostych: 53.62 g;	Wartość energetyczna: 2547.62 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kwasy tł. nasycone: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; Błonnik pokarmowy: 46.26 g; Sól: 5.88 g; suma cukrów prostych: 56.70 g;	Wartość energetyczna: 2334.45 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tł. nasycone: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Sól: 5.08 g; suma cukrów prostych: 56.77 g;	

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 70 g Dżem z czarnych porzeczek 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		
	II Ś	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Pomarańcza 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P	Pomarańcza 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g		Pomarańcza 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2484.71 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kwasy tł. nasycone: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sól: 5.38 g; suma cukrów prostych: 55.62 g;	Wartość energetyczna: 2181.70 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kwasy tł. nasycone: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.79 g; Sól: 8.64 g; suma cukrów prostych: 37.27 g;	Wartość energetyczna: 2214.56 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz: 37.70 g; Kwasy tł. nasycone: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 414.52 g; Błonnik pokarmowy: 49.83 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 57.78 g;	Wartość energetyczna: 2584.23 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kwasy tł. nasycone: 45.33 g; Węglowodany ogółem: 331.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; Sól: 7.97 g; suma cukrów prostych: 53.97 g;	Wartość energetyczna: 2484.71 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kwasy tł. nasycone: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sól: 5.38 g; suma cukrów prostych: 55.62 g;		

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Rzodkiew 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 Rzodkiew 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 Rzodkiew 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 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Banan 150 g	Kiwi 150 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Ćwikła z jabłkiem 120 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 Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) 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 Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 2287.78 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sól: 5.01 g; suma cukrów prostych: 86.16 g;	Wartość energetyczna: 2295.11 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kwasy tł. nasycone: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; Błonnik pokarmowy: 52.54 g; Sól: 6.58 g; suma cukrów prostych: 58.05 g;	Wartość energetyczna: 2589.38 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kwasy tł. nasycone: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 454.70 g; Błonnik pokarmowy: 46.66 g; Sól: 7.64 g; suma cukrów prostych: 81.17 g;	Wartość energetyczna: 2426.28 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; Błonnik pokarmowy: 41.75 g; Sól: 6.26 g; suma cukrów prostych: 81.83 g;	Wartość energetyczna: 2287.78 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sól: 5.01 g; suma cukrów prostych: 86.16 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Jabłko 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Jabłko 150 g	Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Wartość energetyczna: 2220.25 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kwasy tł. nasycone: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 53.61 g;	Wartość energetyczna: 2184.46 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kwasy tł. nasycone: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; Sól: 7.15 g; suma cukrów prostych: 53.07 g;	Wartość energetyczna: 2385.32 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kwasy tł. nasycone: 6.47 g; Węglowodany ogółem: 409.33 g; Błonnik pokarmowy: 55.12 g; Sól: 4.98 g; suma cukrów prostych: 64.14 g;	Wartość energetyczna: 2400.86 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kwasy tł. nasycone: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g; Sól: 6.92 g; suma cukrów prostych: 57.91 g;	Wartość energetyczna: 2220.25 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kwasy tł. nasycone: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 307.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 53.61 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-13 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	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 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 S	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) 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 gotowany 180 g (GLU) Kalań gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL)	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL)	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL)	Jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (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 Kalań 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 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 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 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 sołtysówka 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 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 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: 2090.81 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kwasy tł. nasycone: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.22 g; Sól: 6.09 g; suma cukrów prostych: 51.81 g;	Wartość energetyczna: 2188.12 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kwasy tł. nasycone: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sól: 4.36 g; suma cukrów prostych: 54.22 g;	Wartość energetyczna: 2280.46 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kwasy tł. nasycone: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 317.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 70.44 g;	Wartość energetyczna: 2157.76 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kwasy tł. nasycone: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sól: 4.92 g; suma cukrów prostych: 56.74 g;	Wartość energetyczna: 1944.65 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kwasy tł. nasycone: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.62 g; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 55.03 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II S	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szyunka 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 # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szyunka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmiennie z warzywami i ciecierzycą 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kiwi 150 g		Banan 150 g	Kiwi 150 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szyunka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 200 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2187.20 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kwasy tł. nasycone: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; Błonnik pokarmowy: 43.86 g; Sól: 6.71 g; suma cukrów prostych: 51.11 g;	Wartość energetyczna: 1948.67 kcal; Białko ogółem: 59.58 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kwasy tł. nasycone: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sól: 4.62 g; suma cukrów prostych: 80.21 g;	Wartość energetyczna: 2562.43 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tł. nasycone: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sól: 7.27 g; suma cukrów prostych: 111.00 g;	Wartość energetyczna: 1993.14 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kwasy tł. nasycone: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.54 g; Sól: 5.76 g; suma cukrów prostych: 54.74 g;	Wartość energetyczna: 2126.58 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 30.33 g; Kwasy tł. nasycone: 4.93 g; Węglowodany ogółem: 408.65 g; Błonnik pokarmowy: 53.47 g; Sól: 4.31 g; suma cukrów prostych: 84.40 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-15 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 50 g (GLU) Bułka 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) Pomarańcza 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	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 delikatesowa 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)	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 Pomarańcza 150 g
	II Ś	Pomarańcza 150 g		Pomarańcza 150 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 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 z koperkiem # 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej (bez jaj) 100 g (GLU) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (GLU) 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	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	
	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 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	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: 2283.43 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kwasy tł. nasycone: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Błonnik pokarmowy: 43.59 g; Sól: 5.89 g; suma cukrów prostych: 46.85 g;	Wartość energetyczna: 2158.91 kcal; Białko ogółem: 57.75 g; Tłuszcz: 41.47 g; Kwasy tł. nasycone: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 402.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; Sól: 3.17 g; suma cukrów prostych: 67.91 g;	Wartość energetyczna: 2369.83 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kwasy tł. nasycone: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sól: 4.57 g; suma cukrów prostych: 102.98 g;	Wartość energetyczna: 2046.22 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kwasy tł. nasycone: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 279.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Sól: 5.55 g; suma cukrów prostych: 46.61 g;	Wartość energetyczna: 2024.86 kcal; Białko ogółem: 47.13 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kwasy tł. nasycone: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.08 g; Sól: 4.81 g; suma cukrów prostych: 61.52 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II S	Melon 150 g		Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto z warzywami i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
		Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.30 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 47.22 g;	Wartość energetyczna: 2363.31 kcal; Białko ogółem: 68.59 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kwasy tł. nasycone: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 398.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 4.06 g; suma cukrów prostych: 57.20 g;	Wartość energetyczna: 2799.84 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kwasy tł. nasycone: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 418.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; Sól: 4.75 g; suma cukrów prostych: 80.33 g;	Wartość energetyczna: 2219.77 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Sól: 4.84 g; suma cukrów prostych: 51.33 g;	Wartość energetyczna: 1797.23 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kwasy tł. nasycone: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 52.63 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki 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	Płatki 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 Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	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 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 # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 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 z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 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 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	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g		Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 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) 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-pszeniczny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 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-pszeniczny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2523.61 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kwasy tł. nasycone: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; Błonnik pokarmowy: 45.33 g; Sól: 6.37 g; suma cukrów prostych: 65.66 g;	Wartość energetyczna: 2277.47 kcal; Białko ogółem: 53.18 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kwasy tł. nasycone: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Sól: 4.30 g; suma cukrów prostych: 59.18 g;	Wartość energetyczna: 2730.44 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 389.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Sól: 7.22 g; suma cukrów prostych: 106.49 g;	Wartość energetyczna: 2428.62 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kwasy tł. nasycone: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sól: 6.40 g; suma cukrów prostych: 64.31 g;	Wartość energetyczna: 2021.54 kcal; Białko ogółem: 56.79 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kwasy tł. nasycone: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; Błonnik pokarmowy: 47.79 g; Sól: 7.55 g; suma cukrów prostych: 64.42 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II Ś	Banan 150 g		Banan 150 g	Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 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 razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2552.58 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 105.17 g; Kwasy tł. nasycone: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; Błonnik pokarmowy: 46.40 g; Sól: 10.39 g; suma cukrów prostych: 82.43 g;	Wartość energetyczna: 2158.71 kcal; Białko ogółem: 68.48 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kwasy tł. nasycone: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sól: 6.73 g; suma cukrów prostych: 81.95 g;	Wartość energetyczna: 2701.25 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kwasy tł. nasycone: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sól: 9.84 g; suma cukrów prostych: 103.08 g;	Wartość energetyczna: 2264.69 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kwasy tł. nasycone: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 9.65 g; suma cukrów prostych: 57.87 g;	Wartość energetyczna: 2385.61 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kwasy tł. nasycone: 6.95 g; Węglowodany ogółem: 392.27 g; Błonnik pokarmowy: 55.73 g; Sól: 5.58 g; suma cukrów prostych: 82.57 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytny 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 Melon 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 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	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytny 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (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 Melon 150 g
	II Ś	Melon 150 g		Melon 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	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	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 warzywno 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	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Kefir 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 kiszony 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. 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-żytny 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-żytny 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 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 kiszony 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, 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 kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2417.86 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kwasy tł. nasycone: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.55 g; Sól: 8.49 g; suma cukrów prostych: 48.67 g;	Wartość energetyczna: 2562.01 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kwasy tł. nasycone: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 416.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; Sól: 4.64 g; suma cukrów prostych: 46.57 g;	Wartość energetyczna: 2673.00 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kwasy tł. nasycone: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.64 g; Sól: 6.18 g; suma cukrów prostych: 69.66 g;	Wartość energetyczna: 2173.80 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kwasy tł. nasycone: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 260.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sól: 9.08 g; suma cukrów prostych: 44.61 g;	Wartość energetyczna: 2039.16 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 36.03 g; Kwasy tł. nasycone: 5.56 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; Sól: 6.57 g; suma cukrów prostych: 44.21 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	II Ś	Pomarańcza 150 g		Pomarańcza 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g		Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Leczo warzywne 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2298.47 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kwasy tł. nasycone: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; Błonnik pokarmowy: 49.61 g; Sól: 8.13 g; suma cukrów prostych: 61.10 g;	Wartość energetyczna: 2059.64 kcal; Białko ogółem: 61.75 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kwasy tł. nasycone: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; Sól: 4.96 g; suma cukrów prostych: 63.50 g;	Wartość energetyczna: 2836.24 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kwasy tł. nasycone: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 402.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; Sól: 6.70 g; suma cukrów prostych: 85.13 g;	Wartość energetyczna: 2363.11 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kwasy tł. nasycone: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; Błonnik pokarmowy: 41.55 g; Sól: 7.10 g; suma cukrów prostych: 78.30 g;	Wartość energetyczna: 1729.35 kcal; Białko ogółem: 49.57 g; Tłuszcz: 32.41 g; Kwasy tł. nasycone: 3.97 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.51 g; Sól: 5.57 g; suma cukrów prostych: 65.79 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-21 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 kiszony 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) 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	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	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	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 kiszony 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	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 # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 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 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) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 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 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
	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) Rzodkiew 100 g Sałata 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. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 50 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata 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 Sałata 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Rzodkiew 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) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2362.00 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kwasy tł. nasycone: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; Sól: 9.14 g; suma cukrów prostych: 42.53 g;	Wartość energetyczna: 2211.37 kcal; Białko ogółem: 52.38 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kwasy tł. nasycone: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sól: 5.50 g; suma cukrów prostych: 83.01 g;	Wartość energetyczna: 2953.35 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kwasy tł. nasycone: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 487.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; Sól: 7.25 g; suma cukrów prostych: 109.09 g;	Wartość energetyczna: 2301.29 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kwasy tł. nasycone: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sól: 5.71 g; suma cukrów prostych: 41.49 g;	Wartość energetyczna: 1952.04 kcal; Białko ogółem: 51.54 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kwasy tł. nasycone: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; Błonnik pokarmowy: 45.47 g; Sól: 7.86 g; suma cukrów prostych: 75.89 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-22 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	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 Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Melon 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 Melon 150 g
	II Ś	Melon 150 g		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		Melon 150 g	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) Melon 150 g	
	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 Ogórek świeży 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 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) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2223.57 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kwasy tł. nasycone: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 283.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.30 g; Sól: 11.66 g; suma cukrów prostych: 56.86 g;	Wartość energetyczna: 2279.77 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kwasy tł. nasycone: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; Sól: 6.25 g; suma cukrów prostych: 56.99 g;	Wartość energetyczna: 2535.50 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kwasy tł. nasycone: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Sól: 8.63 g; suma cukrów prostych: 96.33 g;	Wartość energetyczna: 2159.93 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kwasy tł. nasycone: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 262.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sól: 11.56 g; suma cukrów prostych: 44.58 g;	Wartość energetyczna: 1981.35 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kwasy tł. nasycone: 4.80 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; Błonnik pokarmowy: 49.97 g; Sól: 7.41 g; suma cukrów prostych: 54.30 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-23 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) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiew 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 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 Jabłko 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	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 Rzodkiew 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 Rzodkiew 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II Ś	Jabłko 150 g		Jabłko 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 # 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) 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)		Galaretką o smaku brzoszwinowym z jabłkiem 200 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 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 bez cukru 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 50 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (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 Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) 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 Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata 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 Hummus 100 g (SEZ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2439.72 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kwasy tł. nasycone: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; Błonnik pokarmowy: 52.99 g; Sól: 6.05 g; suma cukrów prostych: 55.46 g;	Wartość energetyczna: 2041.16 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kwasy tł. nasycone: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; Sól: 4.76 g; suma cukrów prostych: 56.14 g;	Wartość energetyczna: 2539.78 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kwasy tł. nasycone: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 380.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Sól: 5.25 g; suma cukrów prostych: 81.05 g;	Wartość energetyczna: 2195.15 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; Sól: 5.56 g; suma cukrów prostych: 51.88 g;	Wartość energetyczna: 2050.57 kcal; Białko ogółem: 57.34 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kwasy tł. nasycone: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; Błonnik pokarmowy: 44.22 g; Sól: 7.56 g; suma cukrów prostych: 51.68 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-24 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) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	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 z czarnych porzeczek 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 Pomarańcza 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 delikatesowa 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	Maślanka naturalna 330 ml 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) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) 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-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 70 g Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g
	II Ś	Pomarańcza 150 g		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 z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z warzywami 200 g (GLU, SEL) 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 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 z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g		Pomarańcza 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 50 g Pomarańcza 150 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 Ogórek kiszony 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) Szynka tostowa z kurcząt 50 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-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 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 z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2181.70 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kwasy tł. nasycone: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.79 g; Sól: 8.64 g; suma cukrów prostych: 37.27 g;	Wartość energetyczna: 2192.68 kcal; Białko ogółem: 57.96 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kwasy tł. nasycone: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; Sól: 4.65 g; suma cukrów prostych: 56.49 g;	Wartość energetyczna: 2625.71 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kwasy tł. nasycone: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sól: 6.27 g; suma cukrów prostych: 82.02 g;	Wartość energetyczna: 2191.30 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kwasy tł. nasycone: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 278.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; Sól: 9.97 g; suma cukrów prostych: 36.83 g;	Wartość energetyczna: 2041.17 kcal; Białko ogółem: 68.09 g; Tłuszcz: 35.23 g; Kwasy tł. nasycone: 4.95 g; Węglowodany ogółem: 381.98 g; Błonnik pokarmowy: 48.54 g; Sól: 5.55 g; suma cukrów prostych: 57.01 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Roszponka 20 g Rzodkiew 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Roszponka 20 g Rzodkiew 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II S	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )		Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz warzywny z fasolą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kiwi 150 g		Banan 150 g	Kiwi 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g ( <b>MLE, S02</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2295.11 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kwasy tł. nasycone: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; Błonnik pokarmowy: 52.54 g; Sól: 6.58 g; suma cukrów prostych: 58.05 g;	Wartość energetyczna: 2241.25 kcal; Białko ogółem: 64.35 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kwasy tł. nasycone: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 401.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; Sól: 4.06 g; suma cukrów prostych: 80.46 g;	Wartość energetyczna: 2482.13 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kwasy tł. nasycone: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 374.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sól: 5.10 g; suma cukrów prostych: 109.68 g;	Wartość energetyczna: 2189.62 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kwasy tł. nasycone: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; Błonnik pokarmowy: 41.71 g; Sól: 8.13 g; suma cukrów prostych: 59.15 g;	Wartość energetyczna: 2397.67 kcal; Białko ogółem: 62.39 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kwasy tł. nasycone: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 422.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.63 g; Sól: 7.15 g; suma cukrów prostych: 77.17 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II S	Jabłko 150 g		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 50 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kapusta biała zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g		Jabłko 150 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Wartość energetyczna: 2184.46 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kwasy tł. nasycone: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; Sól: 7.15 g; suma cukrów prostych: 53.07 g;	Wartość energetyczna: 2183.11 kcal; Białko ogółem: 66.17 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kwasy tł. nasycone: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 371.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Sól: 4.51 g; suma cukrów prostych: 55.61 g;	Wartość energetyczna: 2543.54 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kwasy tł. nasycone: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Sól: 6.40 g; suma cukrów prostych: 74.47 g;	Wartość energetyczna: 2075.18 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kwasy tł. nasycone: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 289.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; Sól: 6.38 g; suma cukrów prostych: 52.43 g;	Wartość energetyczna: 2137.68 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kwasy tł. nasycone: 6.46 g; Węglowodany ogółem: 348.78 g; Błonnik pokarmowy: 53.83 g; Sól: 4.90 g; suma cukrów prostych: 63.37 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

*Faustyna Aleksandrowicz*