

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-07-06 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 Nektarynka 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 Nektarynka 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	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	Płatki jęczmieńne 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 70 g ( <b>MLE</b> ) Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g
	II Ś				Mus owocowy 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łazanki z mięsem drobiowym gotowanym i warzywami 300 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Galaretkę jogurtowa o smaku brzoskwiniovym 200 g ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 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 z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 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 z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Pasta z kurczaka 60 g Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2495.64 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kwasy tł. nasycone: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sód: 1911.17 mg; suma cukrów prostych: 65.53 g;	Wartość energetyczna: 2416.90 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kwasy tł. nasycone: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; Sód: 2033.97 mg; suma cukrów prostych: 69.01 g;	Wartość energetyczna: 2390.17 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kwasy tł. nasycone: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; Sód: 1613.37 mg; suma cukrów prostych: 57.61 g;	Wartość energetyczna: 2380.27 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kwasy tł. nasycone: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sód: 1671.39 mg; suma cukrów prostych: 62.00 g;	Wartość energetyczna: 2623.57 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kwasy tł. nasycone: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; Błonnik pokarmowy: 38.61 g; Sód: 2120.98 mg; suma cukrów prostych: 76.16 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 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> ) 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	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	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> ) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś	Nektarynka 150 g					
	Obiad	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 ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 250 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P	Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
	Kolacja	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 sołtysówka 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 sołtysówka 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. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1279.55 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 25.18 g; Kwasy tł. nasycone: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 196.53 g; Błonnik pokarmowy: 13.59 g; Sód: 501.01 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2116.52 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kwasy tł. nasycone: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; Błonnik pokarmowy: 41.56 g; Sód: 2268.74 mg; suma cukrów prostych: 48.88 g;	Wartość energetyczna: 1769.56 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kwasy tł. nasycone: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 199.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Sód: 1722.76 mg; suma cukrów prostych: 44.22 g;	Wartość energetyczna: 1328.92 kcal; Białko ogółem: 59.66 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kwasy tł. nasycone: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 173.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 1142.37 mg; suma cukrów prostych: 38.24 g;		

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-07-06 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	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> ) 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	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> ) Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 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. 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	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	
	II Ś	Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt					
	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 Nektarynka 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 Nektarynka 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	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 Nektarynka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml			
	P	Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g ( <b>MLE</b> )					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) 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 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> ) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</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 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 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> ) Szynka 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 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> )	
Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2398.69 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kwasy tł. nasycone: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 389.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; Sód: 1574.83 mg; suma cukrów prostych: 62.69 g;	Wartość energetyczna: 1909.06 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 33.72 g; Kwasy tł. nasycone: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; Sód: 1065.94 mg; suma cukrów prostych: 61.22 g;	Wartość energetyczna: 1236.70 kcal; Białko ogółem: 56.16 g; Tłuszcz: 24.52 g; Kwasy tł. nasycone: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 204.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Sód: 841.96 mg; suma cukrów prostych: 39.62 g;	Wartość energetyczna: 2365.86 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kwasy tł. nasycone: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g; Sód: 1461.84 mg; suma cukrów prostych: 63.65 g;	Wartość energetyczna: 1961.00 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 36.70 g; Kwasy tł. nasycone: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.21 g; Sód: 1008.20 mg; suma cukrów prostych: 63.43 g;		

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II S	Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Nektarynka 150 g				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Nektarynka 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Galaretki jogurtowa o smaku brzoskwińowym 200 g (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym 150 ml			Galaretki jogurtowa o smaku brzoskwińowym 200 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 30 g (SEL) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt					Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 1280.20 kcal; Białko ogółem: 56.88 g; Tłuszcz: 26.87 g; Kwasy tł. nasycone: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 207.68 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g; Sód: 796.54 mg; suma cukrów prostych: 41.08 g;	Wartość energetyczna: 2495.48 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kwasy tł. nasycone: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 417.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.86 g; Sód: 1555.20 mg; suma cukrów prostych: 74.40 g;	Wartość energetyczna: 2095.58 kcal; Białko ogółem: 54.59 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kwasy tł. nasycone: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 375.90 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; Sód: 2538.87 mg; suma cukrów prostych: 57.43 g;	Wartość energetyczna: 2545.92 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kwasy tł. nasycone: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; Sód: 1939.89 mg; suma cukrów prostych: 52.99 g;	Wartość energetyczna: 2191.32 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 92.32 g; Kwasy tł. nasycone: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 265.79 g; Błonnik pokarmowy: 41.56 g; Sód: 2269.64 mg; suma cukrów prostych: 48.94 g;	

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 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	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	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g
	II Ś	Nektarynka 150 g				
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (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 ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 150 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml	Galaretki jogurtowa o smaku brzoskwiniowym 200 g ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) 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 sołtysówka 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 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 sołtysówka 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 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 sołtysówka 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> ) Sałata lodowa 10 g	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 sołtysówka 30 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2243.10 kcal; Białko ogółem: 57.95 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kwasy tł. nasycone: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 407.78 g; Błonnik pokarmowy: 47.90 g; Sód: 2552.97 mg; suma cukrów prostych: 58.18 g;	Wartość energetyczna: 2545.92 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kwasy tł. nasycone: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; Sód: 1939.89 mg; suma cukrów prostych: 52.99 g;	Wartość energetyczna: 2461.12 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kwasy tł. nasycone: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; Sód: 1645.62 mg; suma cukrów prostych: 44.80 g;	Wartość energetyczna: 2191.32 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 92.32 g; Kwasy tł. nasycone: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 265.79 g; Błonnik pokarmowy: 41.56 g; Sód: 2269.64 mg; suma cukrów prostych: 48.94 g;	Wartość energetyczna: 2166.29 kcal; Białko ogółem: 67.69 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kwasy tł. nasycone: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Sód: 1742.85 mg; suma cukrów prostych: 51.29 g;

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g 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 Nektarynka 150 g
	II S	Nektarynka 150 g		Nektarynka 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor 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	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane kl. M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 30 g (SEL) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2489.09 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kwasy tł. nasycone: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Sód: 2143.16 mg; suma cukrów prostych: 67.61 g;	Wartość energetyczna: 2292.61 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kwasy tł. nasycone: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 375.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Sód: 1579.16 mg; suma cukrów prostych: 66.34 g;	Wartość energetyczna: 2359.19 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kwasy tł. nasycone: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Sód: 1792.86 mg; suma cukrów prostych: 53.51 g;	Wartość energetyczna: 1951.23 kcal; Białko ogółem: 54.59 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kwasy tł. nasycone: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; Sód: 2537.37 mg; suma cukrów prostych: 55.18 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-07-07 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> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	II Ś				Banan 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	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> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	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> ) Dyńa gotowana 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. 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 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> )
Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2350.00 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kwasy tł. nasycone: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; Sód: 2137.63 mg; suma cukrów prostych: 92.32 g;	Wartość energetyczna: 2373.35 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kwasy tł. nasycone: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Sód: 2203.78 mg; suma cukrów prostych: 94.14 g;	Wartość energetyczna: 2314.94 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kwasy tł. nasycone: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Sód: 2094.57 mg; suma cukrów prostych: 89.47 g;	Wartość energetyczna: 2486.45 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kwasy tł. nasycone: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 388.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Sód: 2145.79 mg; suma cukrów prostych: 90.96 g;	Wartość energetyczna: 2581.50 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kwasy tł. nasycone: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sód: 1731.40 mg; suma cukrów prostych: 82.50 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	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> ) Szynka z piersi kurczaka 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 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. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 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 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	Pieczarkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 100 g 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 250 ml	
	P	Kiwi 150 g				
	Kolacja	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> ) Rzodkiewka 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> ) Rzodkiewka 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 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1352.41 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 24.26 g; Kwasy tł. nasycone: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 213.62 g; Błonnik pokarmowy: 10.33 g; Sód: 5.93 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2099.29 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kwasy tł. nasycone: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; Błonnik pokarmowy: 45.76 g; Sód: 2325.60 mg; suma cukrów prostych: 50.40 g;	Wartość energetyczna: 1778.31 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 219.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; Sód: 1743.20 mg; suma cukrów prostych: 46.79 g;	Wartość energetyczna: 1294.73 kcal; Białko ogółem: 57.81 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kwasy tł. nasycone: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 181.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sód: 1442.72 mg; suma cukrów prostych: 34.99 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-07 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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> ) Szynka z piersi kurczaka 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <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> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 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
	II S	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Obiad	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 Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <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> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 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> ) Rzodkiewka 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) 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> )
Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2402.93 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kwasy tł. nasycone: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.43 g; Sód: 2159.26 mg; suma cukrów prostych: 97.14 g;	Wartość energetyczna: 1704.30 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 38.76 g; Kwasy tł. nasycone: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 256.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sód: 1473.30 mg; suma cukrów prostych: 87.28 g;	Wartość energetyczna: 1236.25 kcal; Białko ogółem: 54.30 g; Tłuszcz: 31.61 g; Kwasy tł. nasycone: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 194.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; Sód: 1208.02 mg; suma cukrów prostych: 54.84 g;	Wartość energetyczna: 2373.94 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kwasy tł. nasycone: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 2116.88 mg; suma cukrów prostych: 94.42 g;	Wartość energetyczna: 1723.44 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kwasy tł. nasycone: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 253.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; Sód: 1445.93 mg; suma cukrów prostych: 85.92 g;	

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	
2026-07-07 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> ) Szynka z piersi kurczaka 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <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> ) Szynka z piersi kurczaka 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	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	II Ś	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> )	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmiennie z warzywami i tofu 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmiennie z warzywami i tofu 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Banan 100 g	Banan 150 g			Kiwi 150 g	
	Kolacja	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-pszenno-żytni 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 Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkami i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1244.39 kcal; Białko ogółem: 54.07 g; Tłuszcz: 32.50 g; Kwasy tł. nasycone: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 193.25 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sód: 1186.45 mg; suma cukrów prostych: 54.09 g;	Wartość energetyczna: 2510.74 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kwasy tł. nasycone: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; Błonnik pokarmowy: 43.62 g; Sód: 1990.17 mg; suma cukrów prostych: 98.98 g;	Wartość energetyczna: 2195.68 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kwasy tł. nasycone: 6.64 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; Błonnik pokarmowy: 47.50 g; Sód: 1243.21 mg; suma cukrów prostych: 77.25 g;	Wartość energetyczna: 2542.25 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kwasy tł. nasycone: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; Sód: 2370.17 mg; suma cukrów prostych: 83.90 g;	Wartość energetyczna: 2264.39 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kwasy tł. nasycone: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; Sód: 2463.79 mg; suma cukrów prostych: 50.65 g;		

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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	
	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	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Banan 150 g			Kiwi 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	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	
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2195.68 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kwasy tł. nasycone: 6.64 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; Błonnik pokarmowy: 47.50 g; Sód: 1243.21 mg; suma cukrów prostych: 77.25 g;	Wartość energetyczna: 2569.13 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kwasy tł. nasycone: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; Sód: 2389.91 mg; suma cukrów prostych: 83.90 g;	Wartość energetyczna: 2534.31 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kwasy tł. nasycone: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 2354.18 mg; suma cukrów prostych: 82.87 g;	Wartość energetyczna: 2264.39 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kwasy tł. nasycone: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; Sód: 2463.79 mg; suma cukrów prostych: 50.65 g;	Wartość energetyczna: 2011.57 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kwasy tł. nasycone: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 1616.47 mg; suma cukrów prostych: 73.31 g;	

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-07 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> ) Szyńka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) 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 Banan 150 g	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> ) Szyńka z piersi kurczaka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II S	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Banan 150 g		Kiwi 150 g	
	Kolacja	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> ) Szyńka 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 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 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2626.13 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kwasy tł. nasycone: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sód: 2614.12 mg; suma cukrów prostych: 104.10 g;	Wartość energetyczna: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kwasy tł. nasycone: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.57 g; Sód: 1889.37 mg; suma cukrów prostych: 93.14 g;	Wartość energetyczna: 2051.33 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kwasy tł. nasycone: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Sód: 2140.01 mg; suma cukrów prostych: 51.48 g;	Wartość energetyczna: 2157.68 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kwasy tł. nasycone: 6.44 g; Węglowodany ogółem: 392.49 g; Błonnik pokarmowy: 47.50 g; Sód: 1243.21 mg; suma cukrów prostych: 77.25 g;	

	1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-08 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> ) 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> ) Arbuz 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 delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Arbuz 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus mango-jabłko 150 g	
		II Ś			Mus owocowy 150 g	
2026-07-08 środa	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 180 g Łopatka 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 młode 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 młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
		P			Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	
2026-07-08 środa	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			Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
		Ph	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2239.42 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kwasy tł. nasycone: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; Sód: 2023.92 mg; suma cukrów prostych: 81.52 g;	Wartość energetyczna: 2194.18 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kwasy tł. nasycone: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Sód: 1596.14 mg; suma cukrów prostych: 82.46 g;	Wartość energetyczna: 2046.89 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kwasy tł. nasycone: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; Sód: 1449.92 mg; suma cukrów prostych: 78.87 g;	Wartość energetyczna: 2242.30 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kwasy tł. nasycone: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Sód: 1578.51 mg; suma cukrów prostych: 86.41 g;	Wartość energetyczna: 2574.01 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kwasy tł. nasycone: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; Sód: 1827.33 mg; suma cukrów prostych: 71.76 g;

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-08 środa	Śniadanie	Płatki 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> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II Ś		Arbuz 150 g			Arbuz 100 g
	Obiad	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 młode 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 młode 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	Szczawiowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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	
	P		Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )			
	Kolacja	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 Salata 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 Salata 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 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	En	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )			
		Wartość energetyczna: 1428.53 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 28.18 g; Kwasy tł. nasycone: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 222.82 g; Błonnik pokarmowy: 14.58 g; Sód: 5.92 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2225.57 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kwasy tł. nasycone: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; Błonnik pokarmowy: 44.20 g; Sód: 2695.92 mg; suma cukrów prostych: 46.60 g;	Wartość energetyczna: 1924.39 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kwasy tł. nasycone: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 207.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sód: 2191.83 mg; suma cukrów prostych: 42.28 g;	Wartość energetyczna: 1480.27 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kwasy tł. nasycone: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 169.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; Sód: 1634.36 mg; suma cukrów prostych: 31.41 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-07-08 środa	Śniadanie	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> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki 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> ) Salata zielona masłowa 10 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	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> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	II Ś	Arbuz 150 g		Arbuz 100 g	Arbuz 150 g		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 130 g Kotlet mielony wieprzowy 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 młode 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 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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	
	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> )		
	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 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		
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2373.57 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kwasy tł. nasycone: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 362.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g; Sód: 2115.77 mg; suma cukrów prostych: 96.51 g;		Wartość energetyczna: 1845.52 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kwasy tł. nasycone: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 292.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.47 g; Sód: 1214.65 mg; suma cukrów prostych: 81.60 g;		Wartość energetyczna: 1304.30 kcal; Białko ogółem: 48.87 g; Tłuszcz: 35.57 g; Kwasy tł. nasycone: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 206.18 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sód: 754.07 mg; suma cukrów prostych: 51.62 g;	
		Wartość energetyczna: 2181.04 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kwasy tł. nasycone: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; Sód: 1541.77 mg; suma cukrów prostych: 93.86 g;		Wartość energetyczna: 1864.13 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kwasy tł. nasycone: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; Sód: 1236.98 mg; suma cukrów prostych: 90.02 g;			

		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	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03
2026-07-08 środa	Śniadanie	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> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	II Ś	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Zrazik drobiowy gotowany 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 30 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 młode z koperkiem 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</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 młode z koperkiem 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU, SEL</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 młode 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	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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
	P	Budyń o smaku waniliowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g ( <b>SOJ</b> )	Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> )	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )
	Kolacja	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	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
Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	
		Wartość energetyczna: 1342.60 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kwasy tł. nasycone: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 218.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.68 g; Sód: 752.55 mg; suma cukrów prostych: 54.76 g;	Wartość energetyczna: 2481.34 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sód: 1972.33 mg; suma cukrów prostych: 98.37 g;	Wartość energetyczna: 2129.91 kcal; Białko ogółem: 54.54 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kwasy tł. nasycone: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; Sód: 1568.20 mg; suma cukrów prostych: 69.87 g;	Wartość energetyczna: 2434.33 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kwasy tł. nasycone: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Sód: 1738.83 mg; suma cukrów prostych: 82.44 g;	Wartość energetyczna: 2383.58 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 104.84 g; Kwasy tł. nasycone: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; Błonnik pokarmowy: 45.91 g; Sód: 2319.57 mg; suma cukrów prostych: 47.53 g;

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08
2026-07-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 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> )	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Arbuz 150 g
	II Ś	Arbuz 150 g				
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU, SEL</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 młode 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 młode 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 młode 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 # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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> )			Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	
	Kolacja	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g 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
	Ph	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2203.30 kcal; Białko ogółem: 56.81 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kwasy tł. nasycone: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; Sód: 1679.13 mg; suma cukrów prostych: 80.44 g;	Wartość energetyczna: 2404.27 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kwasy tł. nasycone: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; Sód: 1758.18 mg; suma cukrów prostych: 83.11 g;	Wartość energetyczna: 2215.98 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kwasy tł. nasycone: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 1561.35 mg; suma cukrów prostych: 79.48 g;	Wartość energetyczna: 2383.58 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 104.84 g; Kwasy tł. nasycone: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; Błonnik pokarmowy: 45.91 g; Sód: 2319.57 mg; suma cukrów prostych: 47.53 g;	Wartość energetyczna: 2211.72 kcal; Białko ogółem: 58.03 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kwasy tł. nasycone: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 412.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; Sód: 1067.16 mg; suma cukrów prostych: 68.79 g;

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 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> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 40 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II Ś	Arbuz 150 g		Arbuz 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</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 młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> )		Sałatką ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2367.49 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kwasy tł. nasycone: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 381.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; Sód: 1603.53 mg; suma cukrów prostych: 88.87 g;	Wartość energetyczna: 2347.19 kcal; Białko ogółem: 66.60 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kwasy tł. nasycone: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sód: 1880.48 mg; suma cukrów prostych: 83.38 g;	Wartość energetyczna: 2099.02 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kwasy tł. nasycone: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; Sód: 2013.30 mg; suma cukrów prostych: 47.48 g;	Wartość energetyczna: 2011.76 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kwasy tł. nasycone: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 350.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.18 g; Sód: 1568.00 mg; suma cukrów prostych: 64.88 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-09 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 салат 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 салат 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 салат 20 g Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g		
	II Ś				Mus z jabłek prażonych 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 młode 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 młode 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-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 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	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z brokulem 50 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml		
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2419.27 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kwasy tł. nasycone: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Sód: 2241.54 mg; suma cukrów prostych: 63.10 g;	Wartość energetyczna: 2367.52 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kwasy tł. nasycone: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; Sód: 2500.12 mg; suma cukrów prostych: 71.58 g;	Wartość energetyczna: 2237.08 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kwasy tł. nasycone: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sód: 1614.58 mg; suma cukrów prostych: 63.78 g;	Wartość energetyczna: 2284.30 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kwasy tł. nasycone: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Sód: 1634.77 mg; suma cukrów prostych: 59.26 g;	Wartość energetyczna: 2583.49 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kwasy tł. nasycone: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 404.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Sód: 1658.43 mg; suma cukrów prostych: 65.34 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś	Melon 150 g					
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 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 # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 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 # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)					
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 30 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 30 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1502.18 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 23.71 g; Kwasy tł. nasycone: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 250.18 g; Błonnik pokarmowy: 11.11 g; Sód: 5.63 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2234.70 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kwasy tł. nasycone: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; Błonnik pokarmowy: 44.69 g; Sód: 2089.57 mg; suma cukrów prostych: 49.73 g;	Wartość energetyczna: 1931.21 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kwasy tł. nasycone: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 243.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; Sód: 1568.28 mg; suma cukrów prostych: 45.19 g;	Wartość energetyczna: 1545.93 kcal; Białko ogółem: 61.47 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kwasy tł. nasycone: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 215.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sód: 1384.50 mg; suma cukrów prostych: 49.27 g;	Wartość energetyczna: 1545.93 kcal; Białko ogółem: 61.47 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kwasy tł. nasycone: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 215.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sód: 1384.50 mg; suma cukrów prostych: 49.27 g;	Wartość energetyczna: 1545.93 kcal; Białko ogółem: 61.47 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kwasy tł. nasycone: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 215.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sód: 1384.50 mg; suma cukrów prostych: 49.27 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-07-09 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <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 салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Makaron na mleku 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II S	Melon 150 g		Melon 100 g	Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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# 200 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 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# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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	
	P	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) 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 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2502.48 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kwasy tł. nasycone: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; Sód: 2125.06 mg; suma cukrów prostych: 70.80 g;	Wartość energetyczna: 1909.33 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kwasy tł. nasycone: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 273.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sód: 1576.44 mg; suma cukrów prostych: 61.77 g;	Wartość energetyczna: 1269.70 kcal; Białko ogółem: 51.08 g; Tłuszcz: 38.00 g; Kwasy tł. nasycone: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 187.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; Sód: 1117.44 mg; suma cukrów prostych: 33.96 g;	Wartość energetyczna: 2307.08 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kwasy tł. nasycone: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sód: 1667.78 mg; suma cukrów prostych: 69.52 g;	Wartość energetyczna: 1745.07 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kwasy tł. nasycone: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 252.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sód: 1149.00 mg; suma cukrów prostych: 62.59 g;	

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03
2026-07-09 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 Mix салат 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 салат 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 салат 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 салат 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> ) 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 салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II S	Melon 100 g	Melon 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kisiel o smaku brzoskwińowym bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	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	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
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1177.09 kcal; Białko ogółem: 49.89 g; Tłuszcz: 34.19 g; Kwasy tł. nasycone: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 173.82 g; Błonnik pokarmowy: 14.87 g; Sód: 780.70 mg; suma cukrów prostych: 31.28 g;	Wartość energetyczna: 2443.48 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kwasy tł. nasycone: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; Błonnik pokarmowy: 41.40 g; Sód: 2299.52 mg; suma cukrów prostych: 66.88 g;	Wartość energetyczna: 1990.63 kcal; Białko ogółem: 51.13 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kwasy tł. nasycone: 5.10 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.83 g; Sód: 1791.36 mg; suma cukrów prostych: 52.63 g;	Wartość energetyczna: 2654.65 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kwasy tł. nasycone: 42.19 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; Sód: 2317.19 mg; suma cukrów prostych: 53.89 g;	Wartość energetyczna: 2378.20 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kwasy tł. nasycone: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; Błonnik pokarmowy: 44.90 g; Sód: 2279.19 mg; suma cukrów prostych: 46.51 g;

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	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 салат 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 салат 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 салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix салат 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 салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II S	Melon 150 g				
	Obiad	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 młode z koperkiem 250 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 młode 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
	P	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 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 Salatka 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> ) Salatka 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 Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka 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 Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1990.63 kcal; Białko ogółem: 51.13 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kwasy tł. nasycone: 5.10 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.83 g; Sód: 1791.36 mg; suma cukrów prostych: 52.63 g;	Wartość energetyczna: 2654.65 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kwasy tł. nasycone: 42.19 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; Sód: 2317.19 mg; suma cukrów prostych: 53.89 g;	Wartość energetyczna: 2427.38 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kwasy tł. nasycone: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sód: 1738.34 mg; suma cukrów prostych: 58.38 g;	Wartość energetyczna: 2378.20 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kwasy tł. nasycone: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; Błonnik pokarmowy: 44.90 g; Sód: 2279.19 mg; suma cukrów prostych: 46.51 g;	Wartość energetyczna: 2387.22 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kwasy tł. nasycone: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 402.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Sód: 1532.42 mg; suma cukrów prostych: 56.68 g;

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04	
2026-07-09 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. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 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 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 салат 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 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 салат 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 салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	
	II S	Melon 150 g				
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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	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# 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 młode z koperkiem 180 g	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto z warzywami i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Kolacja	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 Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z pomidora, cebuli 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 Salatka 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 Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabiko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2823.74 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kwasy tł. nasycone: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 422.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sód: 1808.56 mg; suma cukrów prostych: 79.82 g;	Wartość energetyczna: 2373.48 kcal; Białko ogółem: 73.46 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kwasy tł. nasycone: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; Błonnik pokarmowy: 41.40 g; Sód: 2246.32 mg; suma cukrów prostych: 61.14 g;	Wartość energetyczna: 2243.68 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kwasy tł. nasycone: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; Sód: 1840.79 mg; suma cukrów prostych: 50.82 g;	Wartość energetyczna: 1846.23 kcal; Białko ogółem: 51.13 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kwasy tł. nasycone: 5.10 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.83 g; Sód: 1789.78 mg; suma cukrów prostych: 52.63 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Platki 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		Platki 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		Platki 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 Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	
	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 młode 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 młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P					Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )		Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2796.82 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kwasy tł. nasycone: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 405.31 g; Błonnik pokarmowy: 44.42 g; Sód: 2345.75 mg; suma cukrów prostych: 82.87 g;		Wartość energetyczna: 2635.26 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kwasy tł. nasycone: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 388.47 g; Błonnik pokarmowy: 43.28 g; Sód: 2211.49 mg; suma cukrów prostych: 82.80 g;		Wartość energetyczna: 2356.95 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kwasy tł. nasycone: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 2026.74 mg; suma cukrów prostych: 70.50 g;	
			Wartość energetyczna: 2534.09 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kwasy tł. nasycone: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sód: 2576.50 mg; suma cukrów prostych: 94.65 g;		Wartość energetyczna: 2617.74 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kwasy tł. nasycone: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 378.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; Sód: 2276.90 mg; suma cukrów prostych: 78.20 g;		

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-10 piątek	Śniadanie	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> ) Hummus 40 g ( <b>SEZ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 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> ) Hummus 40 g ( <b>SEZ</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 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 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 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 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II Ś		Jabłko 150 g			Jabłko 100 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem, mięsem i ziemniakami # 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 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 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> ) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1508.80 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 26.75 g; Kwasy tł. nasycone: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 244.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.75 g; Sód: 3.41 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2468.39 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kwasy tł. nasycone: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 311.66 g; Błonnik pokarmowy: 46.45 g; Sód: 2334.57 mg; suma cukrów prostych: 52.69 g;	Wartość energetyczna: 2133.22 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kwasy tł. nasycone: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 241.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; Sód: 1799.21 mg; suma cukrów prostych: 47.68 g;	Wartość energetyczna: 1604.93 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kwasy tł. nasycone: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 193.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sód: 1220.87 mg; suma cukrów prostych: 34.09 g;	

Faustyna Aleksandrowicz

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml
	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> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Jabłko 150 g		Jabłko 100 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</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> ) Rzodkiewka 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 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )			Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2941.79 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kwasy tł. nasycone: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 422.19 g; Błonnik pokarmowy: 45.04 g; Sód: 2083.77 mg; suma cukrów prostych: 106.30 g;	Wartość energetyczna: 2104.58 kcal; Białko ogółem: 69.73 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kwasy tł. nasycone: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sód: 1271.28 mg; suma cukrów prostych: 92.11 g;	Wartość energetyczna: 1736.41 kcal; Białko ogółem: 55.80 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kwasy tł. nasycone: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 1030.47 mg; suma cukrów prostych: 55.82 g;	Wartość energetyczna: 2467.35 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kwasy tł. nasycone: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 355.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sód: 1759.24 mg; suma cukrów prostych: 92.69 g;	Wartość energetyczna: 1769.93 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kwasy tł. nasycone: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; Sód: 1032.96 mg; suma cukrów prostych: 83.75 g;

		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	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogal maślany 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z 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	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> ) Hummus 40 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II S	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl bananowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml ( <b>SOJ</b> )	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 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 Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1428.93 kcal; Białko ogółem: 52.99 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kwasy tł. nasycone: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 216.05 g; Błonnik pokarmowy: 17.47 g; Sód: 841.32 mg; suma cukrów prostych: 48.62 g;	Wartość energetyczna: 2904.33 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kwasy tł. nasycone: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 420.55 g; Błonnik pokarmowy: 54.55 g; Sód: 1750.06 mg; suma cukrów prostych: 104.96 g;	Wartość energetyczna: 2262.34 kcal; Białko ogółem: 63.40 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kwasy tł. nasycone: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 384.55 g; Błonnik pokarmowy: 51.79 g; Sód: 2787.81 mg; suma cukrów prostych: 87.36 g;	Wartość energetyczna: 3037.95 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 106.13 g; Kwasy tł. nasycone: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 435.32 g; Błonnik pokarmowy: 46.58 g; Sód: 2432.03 mg; suma cukrów prostych: 96.81 g;	Wartość energetyczna: 2616.54 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 106.05 g; Kwasy tł. nasycone: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; Błonnik pokarmowy: 47.52 g; Sód: 2354.79 mg; suma cukrów prostych: 57.31 g;

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	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 cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 40 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna 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 krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	
	II Ś	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )				Jabłko 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 młode z koperkiem 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy 40 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2343.73 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kwasy tł. nasycone: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 401.85 g; Błonnik pokarmowy: 52.26 g; Sód: 2873.18 mg; suma cukrów prostych: 94.94 g;	Wartość energetyczna: 3037.95 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 106.13 g; Kwasy tł. nasycone: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 435.32 g; Błonnik pokarmowy: 46.58 g; Sód: 2432.03 mg; suma cukrów prostych: 96.81 g;	Wartość energetyczna: 2598.07 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kwasy tł. nasycone: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sód: 2113.02 mg; suma cukrów prostych: 84.43 g;	Wartość energetyczna: 2616.54 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 106.05 g; Kwasy tł. nasycone: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; Błonnik pokarmowy: 47.52 g; Sód: 2354.79 mg; suma cukrów prostych: 57.31 g;	Wartość energetyczna: 2391.17 kcal; Białko ogółem: 55.70 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kwasy tł. nasycone: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 413.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Sód: 1555.82 mg; suma cukrów prostych: 59.18 g;		

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna 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. 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	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 40 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II-S	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		Jabłko 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 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 z fasoli konserwowej 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2819.05 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kwasy tł. nasycone: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 407.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sód: 2682.78 mg; suma cukrów prostych: 105.98 g;	Wartość energetyczna: 2772.82 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kwasy tł. nasycone: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; Błonnik pokarmowy: 56.09 g; Sód: 2043.46 mg; suma cukrów prostych: 82.18 g;	Wartość energetyczna: 2575.90 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kwasy tł. nasycone: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; Sód: 2387.67 mg; suma cukrów prostych: 67.31 g;	Wartość energetyczna: 2137.50 kcal; Białko ogółem: 59.16 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kwasy tł. nasycone: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; Błonnik pokarmowy: 50.10 g; Sód: 2787.70 mg; suma cukrów prostych: 71.08 g;

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńnia 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> ) Dyńnia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńnia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	II Ś				Banan 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy 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> ) Surówka z marchwi i kalarepy 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 150 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> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	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 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 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 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> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka 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> )	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> ) 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> )
Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2567.99 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 94.38 g; Kwasy tł. nasycone: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g; Sód: 3293.26 mg; suma cukrów prostych: 86.73 g;	Wartość energetyczna: 2490.99 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kwasy tł. nasycone: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Sód: 3336.97 mg; suma cukrów prostych: 87.71 g;	Wartość energetyczna: 2355.21 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kwasy tł. nasycone: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sód: 3052.53 mg; suma cukrów prostych: 81.12 g;	Wartość energetyczna: 2256.64 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kwasy tł. nasycone: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 376.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Sód: 2286.08 mg; suma cukrów prostych: 91.63 g;	Wartość energetyczna: 2425.26 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kwasy tł. nasycone: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 360.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g; Sód: 1800.89 mg; suma cukrów prostych: 90.36 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-11 sobota	Śniadanie	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	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
	II Ś			Kiwi 150 g		
	Obiad	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> ) Surówka z marchwi i kalarepy 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> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P			Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		
	Kolacja	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 sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <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 sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	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> )
Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1367.22 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 24.28 g; Kwasy tł. nasycone: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 217.88 g; Błonnik pokarmowy: 10.70 g; Sód: 13.95 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2306.99 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kwasy tł. nasycone: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; Błonnik pokarmowy: 47.74 g; Sód: 3748.77 mg; suma cukrów prostych: 52.32 g;	Wartość energetyczna: 1981.19 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kwasy tł. nasycone: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 216.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; Sód: 3142.78 mg; suma cukrów prostych: 47.87 g;	Wartość energetyczna: 1391.96 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kwasy tł. nasycone: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 182.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; Sód: 2356.95 mg; suma cukrów prostych: 39.32 g;		

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g 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 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> ) 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	
	II Ś	Banan 150 g		Banan 100 g	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> ) Fasolka szparagowa gotowana 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 Surówka z marchwi i kalarepy 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 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy 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> ) Fasolka szparagowa gotowana 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 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 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> )	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 soltysówka 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 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 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 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 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 z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2676.14 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kwasy tł. nasycone: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; Sód: 3162.48 mg; suma cukrów prostych: 79.60 g;	Wartość energetyczna: 1919.77 kcal; Białko ogółem: 63.37 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kwasy tł. nasycone: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Sód: 2280.00 mg; suma cukrów prostych: 85.95 g;	Wartość energetyczna: 1451.12 kcal; Białko ogółem: 48.94 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kwasy tł. nasycone: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 227.76 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Sód: 1817.01 mg; suma cukrów prostych: 47.95 g;	Wartość energetyczna: 2535.71 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kwasy tł. nasycone: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sód: 3052.53 mg; suma cukrów prostych: 81.12 g;	Wartość energetyczna: 1854.98 kcal; Białko ogółem: 62.38 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kwasy tł. nasycone: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Sód: 1997.67 mg; suma cukrów prostych: 79.48 g;		

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	
2026-07-11 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 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	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	
	II Ś	Banan 100 g	Banan 150 g				
	Obiad	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> ) Fasolka szparagowa gotowana 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> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 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 Kulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 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> ) Surówka z marchwi i kalarepy 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> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml			Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 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 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 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> ) 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-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 brokułu z oliwą i koperkiem 120 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> ) 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> )	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1447.30 kcal; Białko ogółem: 49.87 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kwasy tł. nasycone: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 223.01 g; Błonnik pokarmowy: 16.82 g; Sód: 1612.60 mg; suma cukrów prostych: 45.04 g;	Wartość energetyczna: 3005.49 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kwasy tł. nasycone: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 448.84 g; Błonnik pokarmowy: 59.10 g; Sód: 2528.29 mg; suma cukrów prostych: 91.47 g;	Wartość energetyczna: 2629.34 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kwasy tł. nasycone: 7.30 g; Węglowodany ogółem: 446.96 g; Błonnik pokarmowy: 59.22 g; Sód: 2250.22 mg; suma cukrów prostych: 82.27 g;	Wartość energetyczna: 2605.21 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kwasy tł. nasycone: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Sód: 3715.07 mg; suma cukrów prostych: 74.42 g;	Wartość energetyczna: 2571.24 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kwasy tł. nasycone: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; Błonnik pokarmowy: 49.45 g; Sód: 3882.91 mg; suma cukrów prostych: 76.35 g;	

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08
2026-07-11 sobota	Śniadanie	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	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> ) Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II Ś	Banan 150 g				
	Obiad	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> ) Surówka z marchwi i kalarepy 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 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i kalarepy 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> ) Surówka z marchwi i kalarepy 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 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	
	Kolacja	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 soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałata z brokołu 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 soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałata z brokołu z oliwą i koperkiem 120 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> ) 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 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> ) 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 Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2720.69 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kwasy tł. nasycone: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 465.76 g; Błonnik pokarmowy: 60.06 g; Sód: 2387.51 mg; suma cukrów prostych: 82.29 g;	Wartość energetyczna: 2605.21 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kwasy tł. nasycone: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Sód: 3715.07 mg; suma cukrów prostych: 74.42 g;	Wartość energetyczna: 2714.36 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 102.75 g; Kwasy tł. nasycone: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; Sód: 3321.34 mg; suma cukrów prostych: 73.37 g;	Wartość energetyczna: 2571.24 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kwasy tł. nasycone: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; Błonnik pokarmowy: 49.45 g; Sód: 3882.91 mg; suma cukrów prostych: 76.35 g;	Wartość energetyczna: 2184.16 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kwasy tł. nasycone: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Sód: 2566.21 mg; suma cukrów prostych: 77.40 g;

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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> ) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <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		Kiwi 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 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> ) Surówka z marchwi i kalarepy 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> ) Surówka z marchwi i kalarepy 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> ) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	
	Kolacja	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 Salatka 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> ) 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 Salatka 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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokołu 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 Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt			Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2724.12 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kwasy tł. nasycone: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sód: 3570.52 mg; suma cukrów prostych: 95.64 g;	Wartość energetyczna: 2824.99 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kwasy tł. nasycone: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 403.84 g; Błonnik pokarmowy: 59.10 g; Sód: 2528.29 mg; suma cukrów prostych: 91.47 g;	Wartość energetyczna: 2334.85 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 95.66 g; Kwasy tł. nasycone: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g; Sód: 3606.85 mg; suma cukrów prostych: 52.39 g;	Wartość energetyczna: 2448.84 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kwasy tł. nasycone: 7.30 g; Węglowodany ogółem: 401.96 g; Błonnik pokarmowy: 59.22 g; Sód: 2250.22 mg; suma cukrów prostych: 82.27 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-12 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> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 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. 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 mango-jabłko 150 g		
	II Ś				Mus mango-jabłko 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy pieczony(mięso drobiowe,bułka pszenna,olej rzepakowy,kasza manna, jajko) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	P				Galaretko 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> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 40 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z kurczaka 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2602.98 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 91.78 g; Kwasy tł. nasycone: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Sód: 2435.87 mg; suma cukrów prostych: 70.00 g;	Wartość energetyczna: 2417.87 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kwasy tł. nasycone: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; Sód: 2242.42 mg; suma cukrów prostych: 70.78 g;	Wartość energetyczna: 2466.30 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kwasy tł. nasycone: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; Błonnik pokarmowy: 19.02 g; Sód: 2157.78 mg; suma cukrów prostych: 57.36 g;	Wartość energetyczna: 2541.33 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kwasy tł. nasycone: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 2326.73 mg; suma cukrów prostych: 56.72 g;	Wartość energetyczna: 2665.09 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kwasy tł. nasycone: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sód: 1807.23 mg; suma cukrów prostych: 68.54 g;		

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	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> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <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> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <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> ) Papryka świeża 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś		Arbuz 150 g			Arbuz 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem, mięsem i natką pietruszki # 400 ml ( <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> ) Ziemniaki pieczone z ziołami # 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> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 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	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 80 g Sos bazyliowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Kolacja	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 świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )		Chleb 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 świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1525.02 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 22.01 g; Kwasy tł. nasycone: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; Błonnik pokarmowy: 13.60 g; Sód: 5.83 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kwasy tł. nasycone: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 273.01 g; Błonnik pokarmowy: 41.21 g; Sód: 2536.48 mg; suma cukrów prostych: 49.08 g;	Wartość energetyczna: 2341.52 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kwasy tł. nasycone: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 257.86 g; Błonnik pokarmowy: 38.39 g; Sód: 2579.49 mg; suma cukrów prostych: 50.46 g;	Wartość energetyczna: 1918.92 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kwasy tł. nasycone: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 186.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 2020.36 mg; suma cukrów prostych: 45.33 g;	Wartość energetyczna: 1449.40 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kwasy tł. nasycone: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 167.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Sód: 1355.93 mg; suma cukrów prostych: 32.39 g;

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-12 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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	Kasza manna 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 z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 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
	II Ś	Arbuz 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Galaretką 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. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 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> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2601.59 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kwasy tł. nasycone: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 334.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Sód: 2452.58 mg; suma cukrów prostych: 73.70 g;	Wartość energetyczna: 1716.66 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kwasy tł. nasycone: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 211.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Sód: 1666.30 mg; suma cukrów prostych: 55.02 g;	Wartość energetyczna: 1251.94 kcal; Białko ogółem: 56.66 g; Tłuszcz: 33.54 g; Kwasy tł. nasycone: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 184.79 g; Błonnik pokarmowy: 13.72 g; Sód: 1066.81 mg; suma cukrów prostych: 34.25 g;	Wartość energetyczna: 2489.30 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kwasy tł. nasycone: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; Sód: 2158.18 mg; suma cukrów prostych: 59.30 g;	Wartość energetyczna: 1797.61 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kwasy tł. nasycone: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 226.76 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sód: 1631.94 mg; suma cukrów prostych: 53.13 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 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	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	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 Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto warzywne z soczewicą 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml			Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <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 świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1211.00 kcal; Białko ogółem: 55.49 g; Tłuszcz: 33.99 g; Kwasy tł. nasycone: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 173.65 g; Błonnik pokarmowy: 11.57 g; Sód: 1004.41 mg; suma cukrów prostych: 28.73 g;	Wartość energetyczna: 2827.09 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kwasy tł. nasycone: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 471.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Sód: 1957.53 mg; suma cukrów prostych: 73.12 g;	Wartość energetyczna: 2204.11 kcal; Białko ogółem: 52.68 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kwasy tł. nasycone: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 426.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sód: 1245.95 mg; suma cukrów prostych: 49.58 g;	Wartość energetyczna: 2734.73 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kwasy tł. nasycone: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; Sód: 2453.42 mg; suma cukrów prostych: 57.26 g;	Wartość energetyczna: 2561.81 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 108.79 g; Kwasy tł. nasycone: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g; Sód: 2553.78 mg; suma cukrów prostych: 49.36 g;	

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	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> ) Szynka z piersi kurczaka 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II Ś	Arbuz 150 g				
	Obiad	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, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Coleslaw # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	P	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2204.11 kcal; Białko ogółem: 52.68 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kwasy tł. nasycone: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 426.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sód: 1245.95 mg; suma cukrów prostych: 49.58 g;	Wartość energetyczna: 2734.73 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kwasy tł. nasycone: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; Sód: 2453.42 mg; suma cukrów prostych: 57.26 g;	Wartość energetyczna: 2600.57 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kwasy tł. nasycone: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Sód: 2174.21 mg; suma cukrów prostych: 44.44 g;	Wartość energetyczna: 2561.81 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 108.79 g; Kwasy tł. nasycone: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g; Sód: 2553.78 mg; suma cukrów prostych: 49.36 g;	Wartość energetyczna: 2602.46 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kwasy tł. nasycone: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 425.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; Sód: 1700.96 mg; suma cukrów prostych: 48.05 g;	

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-12 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. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 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 Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II Ś	Arbuz 150 g		Arbuz 150 g	
	Obiad	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	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 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 Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław # b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos bazyliowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Risotto warzywne z soczewicą 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 trójką 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabiko burak truskawka 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2857.75 kcal; Białko ogółem: 136.40 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kwasy tł. nasycone: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; Błonnik pokarmowy: 20.19 g; Sód: 2319.84 mg; suma cukrów prostych: 72.20 g;	Wartość energetyczna: 2708.79 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kwasy tł. nasycone: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 441.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sód: 1957.13 mg; suma cukrów prostych: 71.18 g;	Wartość energetyczna: 2320.85 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kwasy tł. nasycone: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 271.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 2421.14 mg; suma cukrów prostych: 46.28 g;	Wartość energetyczna: 2085.81 kcal; Białko ogółem: 52.60 g; Tłuszcz: 36.14 g; Kwasy tł. nasycone: 5.61 g; Węglowodany ogółem: 397.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sód: 1245.55 mg; suma cukrów prostych: 47.64 g;

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11			
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <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 Melon 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		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 wędliny z natką pietruszki 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	
	II Ś					Mus owocowy 150 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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> ) Jablko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P					Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2395.26 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kwasy tł. nasycone: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Sód: 2622.82 mg; suma cukrów prostych: 78.55 g;	Wartość energetyczna: 2439.12 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kwasy tł. nasycone: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.45 g; Sód: 3061.35 mg; suma cukrów prostych: 78.05 g;	Wartość energetyczna: 2406.37 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kwasy tł. nasycone: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; Sód: 2280.32 mg; suma cukrów prostych: 74.49 g;	Wartość energetyczna: 2415.20 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kwasy tł. nasycone: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sód: 2150.68 mg; suma cukrów prostych: 69.13 g;	Wartość energetyczna: 2663.51 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kwasy tł. nasycone: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 396.80 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; Sód: 1775.66 mg; suma cukrów prostych: 79.47 g;			

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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 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 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 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 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 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 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
	II Ś		Melon 150 g			Melon 100 g
	Obiad	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 młode 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 młode 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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
	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 świeży 50 g		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 świeży 50 g	
	Kolacja	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> )	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> )	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )			
		Wartość energetyczna: 1452.78 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 28.32 g; Kwasy tł. nasycone: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 228.48 g; Błonnik pokarmowy: 14.20 g; Sód: 14.06 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2313.63 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kwasy tł. nasycone: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; Błonnik pokarmowy: 53.93 g; Sód: 2804.14 mg; suma cukrów prostych: 61.48 g;	Wartość energetyczna: 1874.15 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kwasy tł. nasycone: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 220.14 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g; Sód: 2261.00 mg; suma cukrów prostych: 53.70 g;	Wartość energetyczna: 1432.65 kcal; Białko ogółem: 66.02 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kwasy tł. nasycone: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 180.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; Sód: 1889.12 mg; suma cukrów prostych: 41.77 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-07-13 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> ) 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	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 softysówka 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	
	II Ś	Melon 150 g		Melon 100 g	Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 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 młode 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 młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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	
	P	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt					
	Kolacja	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> )	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> )		
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2552.99 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kwasy tł. nasycone: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sód: 2076.98 mg; suma cukrów prostych: 91.99 g;	Wartość energetyczna: 2080.35 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kwasy tł. nasycone: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sód: 1712.52 mg; suma cukrów prostych: 78.60 g;	Wartość energetyczna: 1451.94 kcal; Białko ogółem: 58.18 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kwasy tł. nasycone: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 225.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Sód: 1121.96 mg; suma cukrów prostych: 47.43 g;	Wartość energetyczna: 2580.61 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kwasy tł. nasycone: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Sód: 1800.92 mg; suma cukrów prostych: 88.61 g;	Wartość energetyczna: 2011.82 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kwasy tł. nasycone: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 291.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Sód: 1438.24 mg; suma cukrów prostych: 76.22 g;	

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 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. 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	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 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	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> ) 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
	II Ś	Melon 100 g	Melon 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 młode z koperkiem 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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
	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 świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	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> )	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> )
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )
			Wartość energetyczna: 1466.20 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz: 40.96 g; Kwasy tł. nasycone: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 225.90 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Sód: 1098.72 mg; suma cukrów prostych: 47.33 g;	Wartość energetyczna: 2345.76 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kwasy tł. nasycone: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 376.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; Sód: 2003.34 mg; suma cukrów prostych: 75.06 g;	Wartość energetyczna: 2067.15 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 33.41 g; Kwasy tł. nasycone: 3.96 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; Błonnik pokarmowy: 54.42 g; Sód: 1826.65 mg; suma cukrów prostych: 64.59 g;	Wartość energetyczna: 2624.12 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kwasy tł. nasycone: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; Sód: 2743.51 mg; suma cukrów prostych: 66.53 g;

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	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 soltysówka 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 soltysówka 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 Melon 150 g	
	II Ś	Melon 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 młode 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	
	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 świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> ) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb 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> )	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2124.54 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 33.50 g; Kwasy tł. nasycone: 3.97 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; Błonnik pokarmowy: 55.48 g; Sód: 1845.93 mg; suma cukrów prostych: 65.16 g;	Wartość energetyczna: 2624.12 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kwasy tł. nasycone: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; Sód: 2743.51 mg; suma cukrów prostych: 66.53 g;	Wartość energetyczna: 2410.27 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; Błonnik pokarmowy: 53.46 g; Sód: 2902.97 mg; suma cukrów prostych: 61.27 g;	Wartość energetyczna: 2111.00 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kwasy tł. nasycone: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Sód: 1832.03 mg; suma cukrów prostych: 62.90 g;	

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 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> ) 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 Melon 150 g	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 Melon 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 Melon 150 g	
	II Ś	Melon 150 g				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode 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 ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa z fileta 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g				
	Kolacja	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 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> )	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	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2944.30 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 95.81 g; Kwasy tł. nasycone: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 408.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.27 g; Sód: 2817.49 mg; suma cukrów prostych: 86.11 g;	Wartość energetyczna: 2257.76 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kwasy tł. nasycone: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.77 g; Sód: 2003.34 mg; suma cukrów prostych: 75.06 g;	Wartość energetyczna: 2414.47 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kwasy tł. nasycone: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.15 g; Sód: 2676.93 mg; suma cukrów prostych: 77.70 g;	Wartość energetyczna: 1979.15 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 33.41 g; Kwasy tł. nasycone: 3.96 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; Błonnik pokarmowy: 54.42 g; Sód: 1826.65 mg; suma cukrów prostych: 64.59 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 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 Nektarynka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew, seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew, seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	II Ś					Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P					Mus z truskawek 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2493.70 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kwasy tł. nasycone: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; Błonnik pokarmowy: 40.04 g; Sód: 3164.02 mg; suma cukrów prostych: 72.84 g;	Wartość energetyczna: 2167.67 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kwasy tł. nasycone: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Sód: 3137.89 mg; suma cukrów prostych: 70.50 g;	Wartość energetyczna: 2472.74 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kwasy tł. nasycone: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 402.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sód: 2547.01 mg; suma cukrów prostych: 71.11 g;	Wartość energetyczna: 2613.87 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kwasy tł. nasycone: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 428.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sód: 2645.30 mg; suma cukrów prostych: 72.57 g;	Wartość energetyczna: 2798.21 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kwasy tł. nasycone: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 436.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Sód: 2799.80 mg; suma cukrów prostych: 82.85 g;		

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II Ś		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 130 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 100 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 100 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Kiwi 150 g				Kiwi 100 g
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Kalarepa 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1428.25 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 26.69 g; Kwasy tł. nasycone: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 226.64 g; Błonnik pokarmowy: 16.47 g; Sód: 7.21 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2285.81 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kwasy tł. nasycone: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; Błonnik pokarmowy: 47.64 g; Sód: 2853.49 mg; suma cukrów prostych: 43.46 g;	Wartość energetyczna: 1769.85 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kwasy tł. nasycone: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 246.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; Sód: 2232.58 mg; suma cukrów prostych: 37.96 g;	Wartość energetyczna: 1378.16 kcal; Białko ogółem: 64.15 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kwasy tł. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 199.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 1507.48 mg; suma cukrów prostych: 27.03 g;		

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-14 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II Ś	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Nektarynka 150 g		Nektarynka 100 g	Nektarynka 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> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Kalarepa 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-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Kalarepa 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-pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 30 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2470.32 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kwasy tł. nasycone: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Sód: 3537.70 mg; suma cukrów prostych: 72.72 g;	Wartość energetyczna: 1843.28 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kwasy tł. nasycone: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 266.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; Sód: 2680.42 mg; suma cukrów prostych: 64.34 g;	Wartość energetyczna: 1314.17 kcal; Białko ogółem: 48.94 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kwasy tł. nasycone: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 198.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sód: 1594.46 mg; suma cukrów prostych: 36.02 g;	Wartość energetyczna: 2579.97 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kwasy tł. nasycone: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 424.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; Sód: 2707.15 mg; suma cukrów prostych: 72.55 g;	Wartość energetyczna: 1787.43 kcal; Białko ogółem: 55.99 g; Tłuszcz: 35.83 g; Kwasy tł. nasycone: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; Błonnik pokarmowy: 22.20 g; Sód: 1697.77 mg; suma cukrów prostych: 62.96 g;	

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03
2026-07-14 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> ) 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 świeży 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 świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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 świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II-S	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) 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	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Nektarynka 100 g	Nektarynka 150 g			Kiwi 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 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> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1273.94 kcal; Białko ogółem: 52.30 g; Tłuszcz: 33.61 g; Kwasy tł. nasycone: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 199.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.35 g; Sód: 1493.88 mg; suma cukrów prostych: 36.73 g;	Wartość energetyczna: 2362.35 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kwasy tł. nasycone: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; Błonnik pokarmowy: 45.77 g; Sód: 2236.51 mg; suma cukrów prostych: 73.39 g;	Wartość energetyczna: 2039.05 kcal; Białko ogółem: 53.41 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kwasy tł. nasycone: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; Błonnik pokarmowy: 47.33 g; Sód: 2356.30 mg; suma cukrów prostych: 60.00 g;	Wartość energetyczna: 2675.81 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kwasy tł. nasycone: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g; Sód: 3172.66 mg; suma cukrów prostych: 63.94 g;	Wartość energetyczna: 2463.86 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kwasy tł. nasycone: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; Błonnik pokarmowy: 48.97 g; Sód: 2991.64 mg; suma cukrów prostych: 48.64 g;	

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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 świeży 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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 60 g ( <b>SEL</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g
	II Ś	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml			Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne zwarzywami i ciecierzycą 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza pęczak gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Nektarynka 150 g			Kiwi 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 100 g 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> ) Paprykarz rybno-warzywny 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2039.05 kcal; Białko ogółem: 53.41 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kwasy tł. nasycone: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; Błonnik pokarmowy: 47.33 g; Sód: 2356.30 mg; suma cukrów prostych: 60.00 g;	Wartość energetyczna: 2675.81 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kwasy tł. nasycone: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g; Sód: 3172.66 mg; suma cukrów prostych: 63.94 g;	Wartość energetyczna: 2684.85 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kwasy tł. nasycone: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 436.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sód: 3186.57 mg; suma cukrów prostych: 64.97 g;	Wartość energetyczna: 2463.86 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kwasy tł. nasycone: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; Błonnik pokarmowy: 48.97 g; Sód: 2991.64 mg; suma cukrów prostych: 48.64 g;	Wartość energetyczna: 2146.22 kcal; Białko ogółem: 52.38 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kwasy tł. nasycone: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Sód: 2354.60 mg; suma cukrów prostych: 59.07 g;	

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-14 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> ) Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 60 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g ( <b>SEL</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g
	II S	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 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> ) 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 # 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza kuskus gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i fasolą 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Nektarynka 150 g		Kiwi 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno-warzywny 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Kalarepa 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 Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2865.90 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kwasy tł. nasycone: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 445.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Sód: 3105.20 mg; suma cukrów prostych: 83.21 g;	Wartość energetyczna: 2244.05 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kwasy tł. nasycone: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; Błonnik pokarmowy: 45.37 g; Sód: 2236.11 mg; suma cukrów prostych: 71.45 g;	Wartość energetyczna: 2412.64 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kwasy tł. nasycone: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g; Sód: 2446.26 mg; suma cukrów prostych: 48.31 g;	Wartość energetyczna: 1828.95 kcal; Białko ogółem: 48.83 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kwasy tł. nasycone: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.30 g; Sód: 2356.03 mg; suma cukrów prostych: 62.47 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11		
2026-07-15 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> ) Szyunka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szyunka z piersi kurczaka 40 g Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 60 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z piersi kurczaka 40 g Salata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g
	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 młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z salaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałatka z salaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka z salaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree # 180 g ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	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> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt 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> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka delikatesowa z fileta 40 g ( <b>MLE</b> ) Miód 25 g 1 szt Salata 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 400 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Miód 25 g 1 szt Pasta warzywna 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1							
	Wartość energetyczna: 2200.71 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kwasy tł. nasycone: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sód: 2895.72 mg; suma cukrów prostych: 62.56 g;	Wartość energetyczna: 2316.69 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kwasy tł. nasycone: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sód: 3076.43 mg; suma cukrów prostych: 63.11 g;	Wartość energetyczna: 2208.92 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kwasy tł. nasycone: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Sód: 2757.19 mg; suma cukrów prostych: 61.16 g;	Wartość energetyczna: 2416.66 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kwasy tł. nasycone: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 398.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Sód: 2296.05 mg; suma cukrów prostych: 78.06 g;	Wartość energetyczna: 2966.83 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kwasy tł. nasycone: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 456.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 1907.11 mg; suma cukrów prostych: 73.99 g;			

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-15 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś		Jabłko 150 g			Jabłko 100 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)			Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 100 g (JAJ, MLE, SEL)
	Kolacja	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1			
		Wartość energetyczna: 1481.57 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 25.78 g; Kwasy tł. nasycone: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 239.14 g; Błonnik pokarmowy: 11.26 g; Sód: 5.88 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2122.66 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kwasy tł. nasycone: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 265.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; Sód: 2940.13 mg; suma cukrów prostych: 48.09 g;	Wartość energetyczna: 1469.48 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kwasy tł. nasycone: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 192.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sód: 1935.99 mg; suma cukrów prostych: 44.06 g;	Wartość energetyczna: 1266.51 kcal; Białko ogółem: 56.50 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kwasy tł. nasycone: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 169.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sód: 1557.93 mg; suma cukrów prostych: 34.90 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-07-15 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II Ś	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Nuggetsy drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Nuggetsy drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Jabłko 150 g		Jabłko 100 g	Jabłko 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1					
		Wartość energetyczna: 2492.69 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kwasy tł. nasycone: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sód: 3106.14 mg; suma cukrów prostych: 86.83 g;	Wartość energetyczna: 1890.62 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kwasy tł. nasycone: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 254.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Sód: 2162.39 mg; suma cukrów prostych: 84.42 g;	Wartość energetyczna: 1290.46 kcal; Białko ogółem: 56.98 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kwasy tł. nasycone: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 172.03 g; Błonnik pokarmowy: 16.95 g; Sód: 1436.81 mg; suma cukrów prostych: 48.81 g;	Wartość energetyczna: 2357.76 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kwasy tł. nasycone: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; Sód: 2823.39 mg; suma cukrów prostych: 84.45 g;	Wartość energetyczna: 1865.59 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kwasy tł. nasycone: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 229.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; Sód: 2345.43 mg; suma cukrów prostych: 82.97 g;	

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	
2026-07-15 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II Ś	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Jabłko 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Nuggetsy drobiowe 50 g (GLU, JAJ) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) 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 młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g		Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1					Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1
		Wartość energetyczna: 1344.57 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kwasy tł. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 176.36 g; Błonnik pokarmowy: 15.29 g; Sód: 1353.88 mg; suma cukrów prostych: 48.13 g;	Wartość energetyczna: 2400.14 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kwasy tł. nasycone: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; Błonnik pokarmowy: 44.76 g; Sód: 1779.38 mg; suma cukrów prostych: 85.86 g;	Wartość energetyczna: 2162.64 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kwasy tł. nasycone: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; Błonnik pokarmowy: 49.21 g; Sód: 1583.71 mg; suma cukrów prostych: 56.73 g;	Wartość energetyczna: 2326.59 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kwasy tł. nasycone: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 303.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Sód: 3019.54 mg; suma cukrów prostych: 60.75 g;	Wartość energetyczna: 2209.15 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kwasy tł. nasycone: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; Sód: 2958.57 mg; suma cukrów prostych: 58.62 g;	

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	
2026-07-15 środa	Śniadanie	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> ) Szynka z piersi kurczaka 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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> ) Szynka z piersi kurczaka 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 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 Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 150 g	
	II Ś	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Jabłko 150 g				
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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	Jabłko 150 g	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )				
	Kolacja	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 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> ) Parówki z szynki 120 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ketchup saszetka 15 g 1 szt 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> ) 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 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> ) Parówki z szynki 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Ph	KUBUS-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1				Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1	KUBUS-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1
		Wartość energetyczna: 2215.18 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 36.04 g; Kwasy tł. nasycone: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 390.02 g; Błonnik pokarmowy: 49.68 g; Sód: 1610.45 mg; suma cukrów prostych: 56.47 g;	Wartość energetyczna: 2401.39 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kwasy tł. nasycone: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Sód: 3020.44 mg; suma cukrów prostych: 60.81 g;	Wartość energetyczna: 2343.94 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kwasy tł. nasycone: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sód: 2844.78 mg; suma cukrów prostych: 58.77 g;	Wartość energetyczna: 2209.15 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kwasy tł. nasycone: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; Sód: 2958.57 mg; suma cukrów prostych: 58.62 g;	Wartość energetyczna: 2337.81 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sód: 2102.18 mg; suma cukrów prostych: 58.11 g;	

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04	
2026-07-15 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	
	II Ś	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Jabłko 150 g		Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) Jabłko 150 g		
	Kolacja	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1				
		Wartość energetyczna: 2587.04 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 94.70 g; Kwasy tł. nasycone: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Sód: 2924.83 mg; suma cukrów prostych: 96.61 g;	Wartość energetyczna: 2251.30 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kwasy tł. nasycone: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Błonnik pokarmowy: 43.68 g; Sód: 1713.18 mg; suma cukrów prostych: 62.57 g;	Wartość energetyczna: 2184.60 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kwasy tł. nasycone: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 273.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 2933.43 mg; suma cukrów prostych: 46.51 g;	Wartość energetyczna: 1982.14 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kwasy tł. nasycone: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; Błonnik pokarmowy: 49.21 g; Sód: 1583.71 mg; suma cukrów prostych: 56.73 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-16 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> ) Pasztet z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 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> ) Pasztet warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 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> ) Pasztet warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II Ś					Mus mango-jabłko 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 łopatki 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					Galaretką 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 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 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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka 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		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> ) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2462.03 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kwasy tł. nasycone: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.33 g; Sód: 2300.00 mg; suma cukrów prostych: 68.21 g;	Wartość energetyczna: 2464.87 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kwasy tł. nasycone: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 347.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; Sód: 2487.56 mg; suma cukrów prostych: 66.83 g;	Wartość energetyczna: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tł. nasycone: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; Sód: 1964.08 mg; suma cukrów prostych: 66.04 g;	Wartość energetyczna: 2247.33 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kwasy tł. nasycone: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sód: 2013.74 mg; suma cukrów prostych: 68.07 g;	Wartość energetyczna: 2687.46 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kwasy tł. nasycone: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 390.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sód: 1860.96 mg; suma cukrów prostych: 73.71 g;		

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	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 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. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</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. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 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 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś		Arbuz 150 g			Arbuz 100 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml ( <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	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Kolacja	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 sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb 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 sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 30 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )				
	Wartość energetyczna: 1455.25 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 23.18 g; Kwasy tł. nasycone: 8.84 g; Węglowodany ogółem: 242.77 g; Błonnik pokarmowy: 9.80 g; Sód: 13.74 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2319.11 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kwasy tł. nasycone: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; Błonnik pokarmowy: 48.76 g; Sód: 2558.43 mg; suma cukrów prostych: 54.75 g;	Wartość energetyczna: 1752.18 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kwasy tł. nasycone: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 233.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.76 g; Sód: 2005.56 mg; suma cukrów prostych: 49.27 g;	Wartość energetyczna: 1393.22 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 42.30 g; Kwasy tł. nasycone: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 191.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; Sód: 1661.99 mg; suma cukrów prostych: 37.11 g;			

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет warzywny 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II S	Arbuz 150 g		Arbuz 100 g	Arbuz 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> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 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
	P	Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g		Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 150 g	Galaretką 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 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 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 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 20 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2500.03 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kwasy tł. nasycone: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g; Sód: 2301.00 mg; suma cukrów prostych: 73.06 g;	Wartość energetyczna: 1949.33 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kwasy tł. nasycone: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 280.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g; Sód: 1782.11 mg; suma cukrów prostych: 65.36 g;	Wartość energetyczna: 1259.28 kcal; Białko ogółem: 52.40 g; Tłuszcz: 34.43 g; Kwasy tł. nasycone: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 189.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; Sód: 1157.64 mg; suma cukrów prostych: 33.82 g;	Wartość energetyczna: 2278.35 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 1965.08 mg; suma cukrów prostych: 70.89 g;	Wartość energetyczna: 1629.10 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kwasy tł. nasycone: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 236.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; Sód: 1396.87 mg; suma cukrów prostych: 62.93 g;	

		24-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	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	
2026-07-16 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 20 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix салат 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 салат 20 g Ogórek świeży 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 салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II S	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g				
	Obiad	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 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 (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 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	
	P	Galaretko o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	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 sołtysówka 20 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata 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> ) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )
		Wartość energetyczna: 1161.85 kcal; Białko ogółem: 48.69 g; Tłuszcz: 31.74 g; Kwasy tł. nasycone: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 177.03 g; Błonnik pokarmowy: 15.16 g; Sód: 938.31 mg; suma cukrów prostych: 33.75 g;	Wartość energetyczna: 2520.69 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 96.97 g; Kwasy tł. nasycone: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 392.84 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; Sód: 2549.74 mg; suma cukrów prostych: 66.11 g;	Wartość energetyczna: 2107.88 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tł. nasycone: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; Błonnik pokarmowy: 44.65 g; Sód: 2503.75 mg; suma cukrów prostych: 55.07 g;	Wartość energetyczna: 2614.38 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; Sód: 2315.35 mg; suma cukrów prostych: 58.15 g;	Wartość energetyczna: 2549.28 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kwasy tł. nasycone: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; Błonnik pokarmowy: 52.96 g; Sód: 2656.62 mg; suma cukrów prostych: 56.91 g;	

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	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 Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 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	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 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 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 Arbuz 150 g	
	II Ś	Arbuz 150 g					
	Obiad	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> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 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	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 Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 ( <b>GLU, ORZ, SEZ</b> )	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2107.88 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tł. nasycone: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; Błonnik pokarmowy: 44.65 g; Sód: 2503.75 mg; suma cukrów prostych: 55.07 g;	Wartość energetyczna: 2614.38 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; Sód: 2315.35 mg; suma cukrów prostych: 58.15 g;	Wartość energetyczna: 2399.02 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kwasy tł. nasycone: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Sód: 1981.59 mg; suma cukrów prostych: 56.68 g;	Wartość energetyczna: 2549.28 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kwasy tł. nasycone: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; Błonnik pokarmowy: 52.96 g; Sód: 2656.62 mg; suma cukrów prostych: 56.91 g;	Wartość energetyczna: 2128.13 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sód: 1875.93 mg; suma cukrów prostych: 56.05 g;	

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-16 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. 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	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 Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II S	Arbuz 150 g		Arbuz 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 # 350 ml ( <b>MLE, 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 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml ( <b>SEL</b> ) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałata jarzynowa lekkostrawna # 120 g ( <b>MLE, SEL</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. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkciem 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkciem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa z groszkciem i kukurydzą # 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2636.35 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kwasy tł. nasycone: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 391.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; Sód: 2103.28 mg; suma cukrów prostych: 81.85 g;	Wartość energetyczna: 2366.29 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kwasy tł. nasycone: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; Błonnik pokarmowy: 40.95 g; Sód: 2547.77 mg; suma cukrów prostych: 64.17 g;	Wartość energetyczna: 2261.91 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kwasy tł. nasycone: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; Sód: 2203.86 mg; suma cukrów prostych: 53.33 g;	Wartość energetyczna: 1953.48 kcal; Białko ogółem: 59.40 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kwasy tł. nasycone: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; Błonnik pokarmowy: 44.25 g; Sód: 2501.78 mg; suma cukrów prostych: 53.13 g;

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-17 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 brzoskwiniowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Zacierka na mleku 400 ml ( <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 brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 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 brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	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 młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 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 młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	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> ) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Salata zielona masłowa 10 g Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2208.09 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kwasy tł. nasycone: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Sód: 1831.14 mg; suma cukrów prostych: 72.29 g;	Wartość energetyczna: 2286.97 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; Sód: 1925.78 mg; suma cukrów prostych: 73.44 g;	Wartość energetyczna: 2174.46 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kwasy tł. nasycone: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 1759.35 mg; suma cukrów prostych: 66.06 g;	Wartość energetyczna: 2326.61 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kwasy tł. nasycone: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sód: 1781.90 mg; suma cukrów prostych: 59.71 g;	Wartość energetyczna: 2677.57 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kwasy tł. nasycone: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 378.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; Sód: 2027.83 mg; suma cukrów prostych: 68.94 g;		

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	II ś		Melon 150 g			Melon 100 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 g (GLU, MLE, SEL)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Ph	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1483.25 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 28.67 g; Kwasy tł. nasycone: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 231.86 g; Błonnik pokarmowy: 13.94 g; Sód: 2.11 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2156.30 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kwasy tł. nasycone: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 280.30 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sód: 2294.10 mg; suma cukrów prostych: 44.10 g;	Wartość energetyczna: 2093.02 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kwasy tł. nasycone: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 259.06 g; Błonnik pokarmowy: 40.53 g; Sód: 1986.13 mg; suma cukrów prostych: 45.14 g;	Wartość energetyczna: 1560.35 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kwasy tł. nasycone: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 178.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 1474.02 mg; suma cukrów prostych: 39.81 g;	Wartość energetyczna: 1313.36 kcal; Białko ogółem: 67.32 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kwasy tł. nasycone: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 161.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 1199.34 mg; suma cukrów prostych: 30.52 g;

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-07-17 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> ) Dżem brzoskwinowy 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	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Dżem brzoskwinowy 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	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	II ś	Melon 150 g		Melon 100 g	Melon 150 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 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> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 50 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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	
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 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. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 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> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) 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> )	
	Ph	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2433.23 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kwasy tł. nasycone: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sód: 1916.84 mg; suma cukrów prostych: 77.82 g;	Wartość energetyczna: 1809.40 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kwasy tł. nasycone: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 238.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Sód: 1401.53 mg; suma cukrów prostych: 69.43 g;	Wartość energetyczna: 1289.93 kcal; Białko ogółem: 60.12 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kwasy tł. nasycone: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 170.73 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g; Sód: 886.06 mg; suma cukrów prostych: 36.04 g;	Wartość energetyczna: 2340.96 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 1829.85 mg; suma cukrów prostych: 69.06 g;	Wartość energetyczna: 1626.06 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kwasy tł. nasycone: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 229.32 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g; Sód: 1381.74 mg; suma cukrów prostych: 59.67 g;	

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegietariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g ( <b>SEL</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt 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> ) Pasta z fasoli konserwowej 40 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	II Ś	Melon 100 g	Melon 150 g		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mieszanka studencka 20 g ( <b>OZI, ORZ</b> )	Melon 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Melon 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor bez skórki 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 Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Ph	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1300.49 kcal; Białko ogółem: 60.40 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kwasy tł. nasycone: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 172.62 g; Błonnik pokarmowy: 15.74 g; Sód: 897.09 mg; suma cukrów prostych: 35.12 g;	Wartość energetyczna: 2393.52 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kwasy tł. nasycone: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sód: 1925.66 mg; suma cukrów prostych: 76.51 g;	Wartość energetyczna: 2047.81 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz: 39.89 g; Kwasy tł. nasycone: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 372.17 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sód: 1874.81 mg; suma cukrów prostych: 62.00 g;	Wartość energetyczna: 2622.83 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kwasy tł. nasycone: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sód: 1988.71 mg; suma cukrów prostych: 61.42 g;	Wartość energetyczna: 2216.02 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kwasy tł. nasycone: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.23 g; Sód: 2200.16 mg; suma cukrów prostych: 45.21 g;	

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g ( <b>SEL</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt 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> ) Pasta z fasoli konserwowej 40 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	
	II Ś	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> )	Melon 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 50 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Melon 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt			Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2105.20 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz: 40.10 g; Kwasy tł. nasycone: 5.45 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; Błonnik pokarmowy: 45.66 g; Sód: 1894.09 mg; suma cukrów prostych: 62.57 g;	Wartość energetyczna: 2622.83 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kwasy tł. nasycone: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sód: 1988.71 mg; suma cukrów prostych: 61.42 g;	Wartość energetyczna: 2418.89 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kwasy tł. nasycone: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 1940.48 mg; suma cukrów prostych: 54.82 g;	Wartość energetyczna: 2224.02 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kwasy tł. nasycone: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; Błonnik pokarmowy: 44.93 g; Sód: 2200.16 mg; suma cukrów prostych: 45.21 g;	Wartość energetyczna: 2170.14 kcal; Białko ogółem: 61.21 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kwasy tł. nasycone: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; Sód: 1660.66 mg; suma cukrów prostych: 55.02 g;

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-17 piątek	Śniadanie	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> ) Szyunka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty plastry 70 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli konserwowej 40 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g ( <b>SEL</b> ) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II Ś	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Warzywa po grecku z olejem 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Melon 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Melon 150 g	
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2619.16 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kwasy tł. nasycone: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 348.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sód: 2306.15 mg; suma cukrów prostych: 81.42 g;	Wartość energetyczna: 2227.02 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sód: 1855.16 mg; suma cukrów prostych: 73.51 g;	Wartość energetyczna: 2278.42 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kwasy tł. nasycone: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 301.93 g; Błonnik pokarmowy: 41.87 g; Sód: 2300.73 mg; suma cukrów prostych: 46.78 g;	Wartość energetyczna: 1895.56 kcal; Białko ogółem: 57.92 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kwasy tł. nasycone: 4.94 g; Węglowodany ogółem: 345.04 g; Błonnik pokarmowy: 42.89 g; Sód: 1808.00 mg; suma cukrów prostych: 62.00 g;

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka 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 Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g		
	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, kalafior, 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, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P				Banan 150 g		
	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> ) 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 Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna z cukrem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna z cukrem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
Ph	Tymbark Mus Vega mango dyńia marchew 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2521.73 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kwasy tł. nasycone: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; Błonnik pokarmowy: 39.70 g; Sód: 2388.40 mg; suma cukrów prostych: 80.84 g;	Wartość energetyczna: 2587.20 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; Błonnik pokarmowy: 47.05 g; Sód: 1905.94 mg; suma cukrów prostych: 77.22 g;	Wartość energetyczna: 2124.23 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kwasy tł. nasycone: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Sód: 1717.38 mg; suma cukrów prostych: 79.12 g;	Wartość energetyczna: 2174.71 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kwasy tł. nasycone: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sód: 1740.75 mg; suma cukrów prostych: 93.04 g;	Wartość energetyczna: 2387.77 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kwasy tł. nasycone: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sód: 1669.29 mg; suma cukrów prostych: 66.48 g;		

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	
2026-07-18 sobota	Śniadanie	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 Kalarepa 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 Kalarepa 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 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Łopatka z pietruszką 30 g Roszponka 20 g Kalarepa 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		
	II Ś		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )			Koktajl owocowy bez cukru 150 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	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	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P		Kiwi 150 g			Kiwi 100 g	
	Kolacja	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml ( <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 Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 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. 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 Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 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. 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 Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 1472.46 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 23.08 g; Kwasy tł. nasycone: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 247.29 g; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; Sód: 13.70 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2267.74 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kwasy tł. nasycone: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 330.40 g; Błonnik pokarmowy: 50.26 g; Sód: 2383.05 mg; suma cukrów prostych: 50.77 g;	Wartość energetyczna: 1752.25 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kwasy tł. nasycone: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 254.98 g; Błonnik pokarmowy: 38.36 g; Sód: 1695.57 mg; suma cukrów prostych: 46.88 g;	Wartość energetyczna: 1426.62 kcal; Białko ogółem: 58.42 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kwasy tł. nasycone: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 212.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Sód: 1489.38 mg; suma cukrów prostych: 35.99 g;			

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Paszтет z ciecierzycy 20 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II Ś	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kawałki, 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, kawałki, 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, kawałki, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kawałki, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-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 Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2637.33 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kwasy tł. nasycone: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; Sód: 2456.03 mg; suma cukrów prostych: 90.44 g;	Wartość energetyczna: 2124.27 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kwasy tł. nasycone: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sód: 1808.30 mg; suma cukrów prostych: 88.88 g;	Wartość energetyczna: 1354.82 kcal; Białko ogółem: 52.35 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kwasy tł. nasycone: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 207.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; Sód: 1418.51 mg; suma cukrów prostych: 52.42 g;	Wartość energetyczna: 2232.99 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kwasy tł. nasycone: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 1782.94 mg; suma cukrów prostych: 90.12 g;	Wartość energetyczna: 1631.24 kcal; Białko ogółem: 67.14 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kwasy tł. nasycone: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 257.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sód: 1129.71 mg; suma cukrów prostych: 84.93 g;	

		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	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II-S	Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, 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, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Banan 100 g	Banan 150 g				Kiwi 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1271.08 kcal; Białko ogółem: 49.90 g; Tłuszcz: 33.58 g; Kwasy tł. nasycone: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 198.52 g; Błonnik pokarmowy: 14.74 g; Sód: 946.58 mg; suma cukrów prostych: 51.33 g;	Wartość energetyczna: 2741.82 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kwasy tł. nasycone: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 379.57 g; Błonnik pokarmowy: 45.55 g; Sód: 2691.11 mg; suma cukrów prostych: 90.80 g;	Wartość energetyczna: 2555.87 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tł. nasycone: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 447.12 g; Błonnik pokarmowy: 43.47 g; Sód: 2469.67 mg; suma cukrów prostych: 75.71 g;	Wartość energetyczna: 2559.20 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kwasy tł. nasycone: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sód: 2408.71 mg; suma cukrów prostych: 76.82 g;	Wartość energetyczna: 2412.01 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kwasy tł. nasycone: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; Błonnik pokarmowy: 52.77 g; Sód: 2472.31 mg; suma cukrów prostych: 51.02 g;	

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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 Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 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 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 Kalarepa 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
	II-S	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml ( <b>SOJ</b> )	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur gotowana 250 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, kalfior, 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, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 250 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 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 # 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, kalfior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Banan 150 g			Kiwi 150 g	
	Kolacja	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 Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <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> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 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> ) 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 Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 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 Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2647.22 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kwasy tł. nasycone: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 464.66 g; Błonnik pokarmowy: 45.26 g; Sód: 2608.74 mg; suma cukrów prostych: 75.71 g;	Wartość energetyczna: 2485.30 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tł. nasycone: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 363.57 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sód: 2319.49 mg; suma cukrów prostych: 76.40 g;	Wartość energetyczna: 2339.68 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kwasy tł. nasycone: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sód: 1922.31 mg; suma cukrów prostych: 75.90 g;	Wartość energetyczna: 2412.01 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kwasy tł. nasycone: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; Błonnik pokarmowy: 52.77 g; Sód: 2472.31 mg; suma cukrów prostych: 51.02 g;	Wartość energetyczna: 2294.18 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kwasy tł. nasycone: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 404.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sód: 1522.73 mg; suma cukrów prostych: 70.34 g;

Faustyna Aleksandrowicz

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04	
2026-07-18 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> ) 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 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 Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna 1 szt 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g ( <b>SEZ</b> ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	
	II S	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Potrawka drobiowa z indyka 250 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, 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 warzywny z fasolą 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 100 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, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Banan 150 g		Kiwi 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt		
	Kolacja	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 Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl. M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sos majonezowy 20 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <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 Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <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 Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2535.06 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kwasy tł. nasycone: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; Sód: 1963.30 mg; suma cukrów prostych: 99.56 g;	Wartość energetyczna: 2633.06 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kwasy tł. nasycone: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 362.33 g; Błonnik pokarmowy: 44.11 g; Sód: 2625.55 mg; suma cukrów prostych: 79.80 g;	Wartość energetyczna: 2256.84 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kwasy tł. nasycone: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; Błonnik pokarmowy: 40.81 g; Sód: 3052.48 mg; suma cukrów prostych: 51.59 g;	Wartość energetyczna: 2455.51 kcal; Białko ogółem: 62.92 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kwasy tł. nasycone: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 432.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; Sód: 2469.53 mg; suma cukrów prostych: 71.71 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Brzoskwinia 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 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> ) Szynka 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	
	II Ś					Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizéria 150 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Mizéria 150 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 Szynka 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 Szynka 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 Szynka sołtysówka 40 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2170.64 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kwasy tł. nasycone: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sód: 2364.41 mg; suma cukrów prostych: 59.58 g;		Wartość energetyczna: 2248.29 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kwasy tł. nasycone: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Sód: 2409.50 mg; suma cukrów prostych: 59.53 g;		Wartość energetyczna: 2092.06 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kwasy tł. nasycone: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; Sód: 2101.56 mg; suma cukrów prostych: 61.50 g;	
					Wartość energetyczna: 2286.00 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kwasy tł. nasycone: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Sód: 2277.14 mg; suma cukrów prostych: 61.73 g;		
					Wartość energetyczna: 2520.71 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kwasy tł. nasycone: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; Sód: 1666.48 mg; suma cukrów prostych: 63.05 g;		

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	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	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 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II Ś		Brzoskwinia 150 g			Brzoskwinia 100 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	P		Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 100 g			
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml ( <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> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	Ph		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
			Wartość energetyczna: 1479.32 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 24.93 g; Kwasy tł. nasycone: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 239.35 g; Błonnik pokarmowy: 11.34 g; Sód: 5.94 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1961.80 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kwasy tł. nasycone: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 258.02 g; Błonnik pokarmowy: 38.99 g; Sód: 2549.07 mg; suma cukrów prostych: 43.99 g;	Wartość energetyczna: 1460.73 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kwasy tł. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 183.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 2028.93 mg; suma cukrów prostych: 39.13 g;	Wartość energetyczna: 1060.90 kcal; Białko ogółem: 52.29 g; Tłuszcz: 26.94 g; Kwasy tł. nasycone: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 161.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; Sód: 1283.52 mg; suma cukrów prostych: 30.70 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 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> ) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 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. 15 g ( <b>MLE</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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 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 bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II Ś	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</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 młode z koperkiem 130 g Kotlet schabowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</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 młode z koperkiem 100 g Kotlet schabowy pieczony 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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
	P	Brzoskwinia 150 g		Brzoskwinia 100 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. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 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> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <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 softysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2378.44 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kwasy tł. nasycone: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Sód: 2337.71 mg; suma cukrów prostych: 59.95 g;	Wartość energetyczna: 1744.93 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kwasy tł. nasycone: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 263.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; Sód: 1805.96 mg; suma cukrów prostych: 50.98 g;	Wartość energetyczna: 1172.39 kcal; Białko ogółem: 43.02 g; Tłuszcz: 27.42 g; Kwasy tł. nasycone: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 194.51 g; Błonnik pokarmowy: 14.64 g; Sód: 1101.85 mg; suma cukrów prostych: 26.66 g;	Wartość energetyczna: 2272.56 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kwasy tł. nasycone: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; Sód: 2101.56 mg; suma cukrów prostych: 61.50 g;	Wartość energetyczna: 1749.48 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 40.14 g; Kwasy tł. nasycone: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Sód: 1603.83 mg; suma cukrów prostych: 58.51 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	
	II S	Kisiel o smaku truskawkowym 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Brzoskwinia 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g 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 młode z koperkiem 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 150 g ( <b>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 młode z koperkiem 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Jabłko 100 g	Brzoskwinia 150 g		Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 1182.38 kcal; Białko ogółem: 47.64 g; Tłuszcz: 26.50 g; Kwasy tł. nasycone: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 194.66 g; Błonnik pokarmowy: 14.95 g; Sód: 1056.01 mg; suma cukrów prostych: 29.44 g;	Wartość energetyczna: 2430.47 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kwasy tł. nasycone: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.57 g; Sód: 1679.78 mg; suma cukrów prostych: 61.52 g;	Wartość energetyczna: 2284.18 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kwasy tł. nasycone: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 390.93 g; Błonnik pokarmowy: 51.05 g; Sód: 1431.21 mg; suma cukrów prostych: 54.45 g;	Wartość energetyczna: 2405.31 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; Sód: 2461.79 mg; suma cukrów prostych: 47.18 g;	Wartość energetyczna: 2093.98 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kwasy tł. nasycone: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; Sód: 2569.25 mg; suma cukrów prostych: 44.61 g;	

		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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-pszeniczny 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	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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	
	II S	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Brzoskwinia 150 g	Jabłko 150 g	Brzoskwinia 150 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g 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 młode z koperkiem 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria 150 g ( <b>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 młode 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 młode z koperkiem 250 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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	
	P	Brzoskwinia 150 g	Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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-pszeniczny 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> )	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2341.57 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kwasy tł. nasycone: 6.19 g; Węglowodany ogółem: 404.10 g; Błonnik pokarmowy: 52.12 g; Sód: 1450.49 mg; suma cukrów prostych: 55.02 g;	Wartość energetyczna: 2405.31 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; Sód: 2461.79 mg; suma cukrów prostych: 47.18 g;	Wartość energetyczna: 2234.40 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kwasy tł. nasycone: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 309.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 2174.79 mg; suma cukrów prostych: 52.90 g;	Wartość energetyczna: 2093.98 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kwasy tł. nasycone: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; Sód: 2569.25 mg; suma cukrów prostych: 44.61 g;	Wartość energetyczna: 2207.02 kcal; Białko ogółem: 66.36 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kwasy tł. nasycone: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; Sód: 1602.37 mg; suma cukrów prostych: 55.10 g;	

		38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04	
2026-07-19 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. 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	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 Brzoskwinia 150 g	Kefir 150 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella- plastry 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa z fileta 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 Brzoskwinia 150 g	
	II S	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Jabłko 150 g		Brzoskwinia 150 g		
	Kolacja	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy 25 g 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 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka sołtysówka 40 g Pomidor 150 g 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	
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2567.45 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kwasy tł. nasycone: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 378.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; Sód: 2352.94 mg; suma cukrów prostych: 73.96 g;	Wartość energetyczna: 2249.97 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kwasy tł. nasycone: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.57 g; Sód: 1679.78 mg; suma cukrów prostych: 61.52 g;	Wartość energetyczna: 1994.46 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tł. nasycone: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 284.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; Sód: 2270.46 mg; suma cukrów prostych: 44.18 g;	Wartość energetyczna: 2103.68 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kwasy tł. nasycone: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; Błonnik pokarmowy: 51.05 g; Sód: 1431.21 mg; suma cukrów prostych: 54.45 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

*Faustyna Aleksandrowicz*