

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Twarożek 70 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalań gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z mięsem drobiowym gotowanym i warzywami 300 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalań gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalań gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Kalań gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Pasta z kurczaka 60 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 30 g (SOJ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Kubaś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2554.37 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kwasy tł. nasycone: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 373.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; Sód: 2163.66 mg; suma cukrów prostych: 66.02 g;	Wartość energetyczna: 2475.63 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kwasy tł. nasycone: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sód: 2286.46 mg; suma cukrów prostych: 69.50 g;	Wartość energetyczna: 2397.07 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kwasy tł. nasycone: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g; Sód: 1606.00 mg; suma cukrów prostych: 58.55 g;	Wartość energetyczna: 2373.17 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kwasy tł. nasycone: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Sód: 1627.86 mg; suma cukrów prostych: 64.39 g;	Wartość energetyczna: 2623.74 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kwasy tł. nasycone: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; Sód: 2122.15 mg; suma cukrów prostych: 75.92 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (MLE, SEL)		Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 250 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 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)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
	Wartość energetyczna: 1103.23 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 24.58 g; Kwasy tł. nasycone: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 156.91 g; Błonnik pokarmowy: 9.47 g; Sód: 504.92 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 1832.32 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kwasy tł. nasycone: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 232.62 g; Błonnik pokarmowy: 16.00 g; Sód: 1006.19 mg; suma cukrów prostych: 21.60 g;	Wartość energetyczna: 2182.26 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kwasy tł. nasycone: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 274.50 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; Sód: 2518.77 mg; suma cukrów prostych: 49.22 g;	Wartość energetyczna: 1836.29 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kwasy tł. nasycone: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 208.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sód: 1975.25 mg; suma cukrów prostych: 44.71 g;	

	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 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) 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 Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Arbuz 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml			Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Arbuz 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Arbuz 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)				
		Wartość energetyczna: 1396.64 kcal; Białko ogółem: 61.39 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kwasy tł. nasycone: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 182.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; Sód: 1397.32 mg; suma cukrów prostych: 38.88 g;	Wartość energetyczna: 2442.39 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kwasy tł. nasycone: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 395.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; Sód: 1804.20 mg; suma cukrów prostych: 66.38 g;	Wartość energetyczna: 1952.76 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 35.57 g; Kwasy tł. nasycone: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; Sód: 1295.31 mg; suma cukrów prostych: 64.91 g;	Wartość energetyczna: 1280.40 kcal; Białko ogółem: 56.74 g; Tłuszcz: 26.37 g; Kwasy tł. nasycone: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 210.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; Sód: 1071.33 mg; suma cukrów prostych: 43.31 g;	Wartość energetyczna: 2354.76 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kwasy tł. nasycone: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 391.95 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; Sód: 1423.97 mg; suma cukrów prostych: 67.34 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	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 Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	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 Arbuz 150 g	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 Arbuz 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. 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 Arbuz 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Arbuz 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Arbuz 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 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 Kalań 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 Kalań gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretko o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml		Galaretko o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szyńka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szyńka Maryny 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) Szyńka Maryny 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)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 1949.90 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kwasy tł. nasycone: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.28 g; Sód: 970.33 mg; suma cukrów prostych: 67.12 g;	Wartość energetyczna: 1269.10 kcal; Białko ogółem: 54.56 g; Tłuszcz: 26.91 g; Kwasy tł. nasycone: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 207.64 g; Błonnik pokarmowy: 14.27 g; Sód: 758.67 mg; suma cukrów prostych: 44.77 g;	Wartość energetyczna: 2387.36 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kwasy tł. nasycone: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 392.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; Sód: 1638.57 mg; suma cukrów prostych: 63.52 g;	Wartość energetyczna: 2097.18 kcal; Białko ogółem: 57.45 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kwasy tł. nasycone: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; Błonnik pokarmowy: 46.04 g; Sód: 2801.86 mg; suma cukrów prostych: 57.13 g;	Wartość energetyczna: 2586.65 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kwasy tł. nasycone: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; Sód: 2161.88 mg; suma cukrów prostych: 56.23 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	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 Arbuz 150 g	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 Arbuz 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. 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 Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalaflor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalaflor 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 Kalaflor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalaflor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2450.02 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kwasy tł. nasycone: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.89 g; Sód: 1607.75 mg; suma cukrów prostych: 48.49 g;	Wartość energetyczna: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kwasy tł. nasycone: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 274.57 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; Sód: 2519.67 mg; suma cukrów prostych: 49.28 g;	Wartość energetyczna: 2226.16 kcal; Białko ogółem: 60.83 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kwasy tł. nasycone: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 394.99 g; Błonnik pokarmowy: 48.04 g; Sód: 2815.56 mg; suma cukrów prostych: 57.61 g;	Wartość energetyczna: 2586.65 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kwasy tł. nasycone: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; Sód: 2161.88 mg; suma cukrów prostych: 56.23 g;	Wartość energetyczna: 2450.02 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kwasy tł. nasycone: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.89 g; Sód: 1607.75 mg; suma cukrów prostych: 48.49 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 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) 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 Arbuz 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 Arbuz 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 150 g (GLU) Kalań gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalań 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 Kalań 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
	P	Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 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) Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 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) Salata 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 Salata 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 Maryny 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) Salata lodowa 10 g
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubaś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kwasy tł. nasycone: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 274.57 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; Sód: 2519.67 mg; suma cukrów prostych: 49.28 g;	Wartość energetyczna: 2173.19 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kwasy tł. nasycone: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Sód: 1735.48 mg; suma cukrów prostych: 52.23 g;	Wartość energetyczna: 2495.99 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kwasy tł. nasycone: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Sód: 2135.79 mg; suma cukrów prostych: 68.55 g;	Wartość energetyczna: 2349.53 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tł. nasycone: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; Sód: 1842.81 mg; suma cukrów prostych: 66.79 g;	Wartość energetyczna: 2416.93 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kwasy tł. nasycone: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g; Sód: 2042.89 mg; suma cukrów prostych: 53.85 g;

Wegańska D04	
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie 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 100 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 200 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalańior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 120 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 2 szt (GLU, ORZ, SEZ)
Wartość energetyczna: 2260.46 kcal; Białko ogółem: 65.93 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kwasy tł. nasycone: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; Błonnik pokarmowy: 52.00 g; Sód: 3329.31 mg; suma cukrów prostych: 56.04 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
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z kurczaka 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2347.68 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kwasy tł. nasycone: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Sód: 1851.33 mg; suma cukrów prostych: 92.03 g;	Wartość energetyczna: 2371.02 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kwasy tł. nasycone: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sód: 1917.48 mg; suma cukrów prostych: 93.85 g;	Wartość energetyczna: 2313.32 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kwasy tł. nasycone: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 1809.42 mg; suma cukrów prostych: 89.27 g;	Wartość energetyczna: 2486.16 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kwasy tł. nasycone: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 388.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Sód: 1862.92 mg; suma cukrów prostych: 90.96 g;	Wartość energetyczna: 2607.60 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kwasy tł. nasycone: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 355.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sód: 1799.80 mg; suma cukrów prostych: 82.38 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 130 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Dyniowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1059.77 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 23.12 g; Kwasy tł. nasycone: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 149.15 g; Błonnik pokarmowy: 7.53 g; Sód: 5.88 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1875.02 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kwasy tł. nasycone: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 260.64 g; Błonnik pokarmowy: 16.26 g; Sód: 164.25 mg; suma cukrów prostych: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2096.45 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kwasy tł. nasycone: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 286.43 g; Błonnik pokarmowy: 45.47 g; Sód: 2038.19 mg; suma cukrów prostych: 50.01 g;	Wartość energetyczna: 1776.18 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kwasy tł. nasycone: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 219.13 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sód: 1456.94 mg; suma cukrów prostych: 46.49 g;	

Faustyna Aleksandrowicz

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2020-08-18 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 100 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 100 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1293.31 kcal; Białko ogółem: 57.75 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kwasy tł. nasycone: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 181.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sód: 1157.61 mg; suma cukrów prostych: 34.80 g;	Wartość energetyczna: 2400.61 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kwasy tł. nasycone: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; Sód: 1872.96 mg; suma cukrów prostych: 96.84 g;	Wartość energetyczna: 1702.68 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kwasy tł. nasycone: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 256.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 1188.15 mg; suma cukrów prostych: 87.08 g;	Wartość energetyczna: 1234.83 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz: 31.60 g; Kwasy tł. nasycone: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 194.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sód: 993.62 mg; suma cukrów prostych: 54.65 g;	Wartość energetyczna: 2372.33 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kwasy tł. nasycone: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Sód: 1831.73 mg; suma cukrów prostych: 94.22 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)				Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, 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 (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1721.82 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kwasy tł. nasycone: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 253.28 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 1160.78 mg; suma cukrów prostych: 85.72 g;	Wartość energetyczna: 1242.97 kcal; Białko ogółem: 54.01 g; Tłuszcz: 32.48 g; Kwasy tł. nasycone: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 192.91 g; Błonnik pokarmowy: 18.33 g; Sód: 972.04 mg; suma cukrów prostych: 53.90 g;	Wartość energetyczna: 2508.42 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kwasy tł. nasycone: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.41 g; Sód: 1986.67 mg; suma cukrów prostych: 98.69 g;	Wartość energetyczna: 2255.84 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kwasy tł. nasycone: 6.95 g; Węglowodany ogółem: 405.80 g; Błonnik pokarmowy: 51.45 g; Sód: 1317.74 mg; suma cukrów prostych: 82.61 g;	Wartość energetyczna: 2539.93 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kwasy tł. nasycone: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Sód: 2083.86 mg; suma cukrów prostych: 83.60 g;		

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2531.98 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kwasy tł. nasycone: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sód: 2067.88 mg; suma cukrów prostych: 82.58 g;	Wartość energetyczna: 2261.55 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kwasy tł. nasycone: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; Błonnik pokarmowy: 47.02 g; Sód: 2176.38 mg; suma cukrów prostych: 50.26 g;	Wartość energetyczna: 2195.39 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kwasy tł. nasycone: 6.64 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; Błonnik pokarmowy: 47.50 g; Sód: 1243.14 mg; suma cukrów prostych: 77.25 g;	Wartość energetyczna: 2566.81 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kwasy tł. nasycone: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Sód: 2103.60 mg; suma cukrów prostych: 83.60 g;	Wartość energetyczna: 2531.98 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kwasy tł. nasycone: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sód: 2067.88 mg; suma cukrów prostych: 82.58 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Szynekowa dębowa drobiowa 50 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) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2261.55 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kwasy tł. nasycone: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; Błonnik pokarmowy: 47.02 g; Sód: 2176.38 mg; suma cukrów prostych: 50.26 g;	Wartość energetyczna: 2011.38 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kwasy tł. nasycone: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 1616.43 mg; suma cukrów prostych: 73.31 g;	Wartość energetyczna: 2681.48 kcal; Białko ogółem: 124.05 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kwasy tł. nasycone: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sód: 2010.16 mg; suma cukrów prostych: 107.67 g;	Wartość energetyczna: 2417.02 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kwasy tł. nasycone: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; Sód: 1885.87 mg; suma cukrów prostych: 92.85 g;	Wartość energetyczna: 2049.20 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kwasy tł. nasycone: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 1853.75 mg; suma cukrów prostych: 51.18 g;

Faustyna Aleksandrowicz

Wegańska D04	
2026-08-18 wtorek	Śniadanie
	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad
	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P
	Kolacja
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) 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
	Pn
	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
Wartość energetyczna: 2157.39 kcal; Białko ogółem: 77.71 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kwasy tł. nasycone: 6.44 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; Błonnik pokarmowy: 47.50 g; Sód: 1243.14 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
2026-08-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus owocowy 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus mango-jabłko 150 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P					Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml				Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Pasta warzywna 60 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2307.52 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kwasy tł. nasycone: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.21 g; Sód: 2190.43 mg; suma cukrów prostych: 80.75 g;	Wartość energetyczna: 2256.68 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kwasy tł. nasycone: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.61 g; Sód: 1760.51 mg; suma cukrów prostych: 81.68 g;	Wartość energetyczna: 2044.77 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kwasy tł. nasycone: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 1449.94 mg; suma cukrów prostych: 77.97 g;	Wartość energetyczna: 2233.39 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kwasy tł. nasycone: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; Sód: 1578.89 mg; suma cukrów prostych: 86.45 g;	Wartość energetyczna: 2549.67 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 85.31 g; Kwasy tł. nasycone: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; Sód: 1825.29 mg; suma cukrów prostych: 71.60 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Nektarynka 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Nektarynka 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>)		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)		
		Wartość energetyczna: 1133.61 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 25.10 g; Kwasy tł. nasycone: 9.16 g; Węglowodany ogółem: 162.74 g; Błonnik pokarmowy: 8.73 g; Sód: 5.89 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1859.91 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kwasy tł. nasycone: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 250.23 g; Błonnik pokarmowy: 19.29 g; Sód: 212.42 mg; suma cukrów prostych: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2236.60 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 96.79 g; Kwasy tł. nasycone: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 275.41 g; Błonnik pokarmowy: 45.62 g; Sód: 2703.08 mg; suma cukrów prostych: 45.86 g;	Wartość energetyczna: 1934.20 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 93.23 g; Kwasy tł. nasycone: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 210.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Sód: 2197.09 mg; suma cukrów prostych: 41.49 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-08-19 środa	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) Nektarynka 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)			Budyń o smaku waniliowym 150 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)					Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1487.12 kcal; Białko ogółem: 51.92 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kwasy tł. nasycone: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 170.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sód: 1637.89 mg; suma cukrów prostych: 30.89 g;	Wartość energetyczna: 2441.67 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kwasy tł. nasycone: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.23 g; Sód: 2282.28 mg; suma cukrów prostych: 95.74 g;	Wartość energetyczna: 1969.42 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kwasy tł. nasycone: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; Sód: 1442.33 mg; suma cukrów prostych: 85.39 g;	Wartość energetyczna: 1368.25 kcal; Białko ogółem: 54.13 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kwasy tł. nasycone: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 197.00 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; Sód: 918.74 mg; suma cukrów prostych: 51.10 g;	Wartość energetyczna: 2178.92 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kwasy tł. nasycone: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; Sód: 1541.79 mg; suma cukrów prostych: 92.96 g;		

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-19 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) Nektarynka 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Zrazik drobiowy gotowany 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (GLU) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g (SOJ)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jablko 100% 100g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 1889.85 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kwasy tł. nasycone: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; Sód: 1290.46 mg; suma cukrów prostych: 91.44 g;	Wartość energetyczna: 1336.38 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz: 33.26 g; Kwasy tł. nasycone: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 217.96 g; Błonnik pokarmowy: 17.14 g; Sód: 752.52 mg; suma cukrów prostych: 54.15 g;	Wartość energetyczna: 2549.44 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kwasy tł. nasycone: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.67 g; Sód: 2138.84 mg; suma cukrów prostych: 97.59 g;	Wartość energetyczna: 2198.01 kcal; Białko ogółem: 59.89 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kwasy tł. nasycone: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g; Błonnik pokarmowy: 43.59 g; Sód: 1734.70 mg; suma cukrów prostych: 69.10 g;	Wartość energetyczna: 2504.10 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kwasy tł. nasycone: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; Błonnik pokarmowy: 39.97 g; Sód: 1905.50 mg; suma cukrów prostych: 81.68 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Masłanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (GLU) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)		
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2215.52 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Sód: 1561.54 mg; suma cukrów prostych: 78.60 g;	Wartość energetyczna: 2396.28 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kwasy tł. nasycone: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 296.17 g; Błonnik pokarmowy: 47.36 g; Sód: 2326.90 mg; suma cukrów prostych: 46.81 g;	Wartość energetyczna: 2273.06 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kwasy tł. nasycone: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; Błonnik pokarmowy: 43.69 g; Sód: 1845.80 mg; suma cukrów prostych: 79.68 g;	Wartość energetyczna: 2474.03 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kwasy tł. nasycone: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Sód: 1924.85 mg; suma cukrów prostych: 82.35 g;	Wartość energetyczna: 2215.52 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Sód: 1561.54 mg; suma cukrów prostych: 78.60 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-19 środa	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Nektarynka 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE)		Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Mus owocowy 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Flips Mus Banan Jablko 100% 100g 1 szt			Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
	Wartość energetyczna: 2396.28 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kwasy tł. nasycone: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 296.17 g; Błonnik pokarmowy: 47.36 g; Sód: 2326.90 mg; suma cukrów prostych: 46.81 g;	Wartość energetyczna: 2209.60 kcal; Białko ogółem: 58.15 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kwasy tł. nasycone: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 412.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; Sód: 1067.18 mg; suma cukrów prostych: 67.89 g;	Wartość energetyczna: 2365.37 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kwasy tł. nasycone: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 382.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sód: 1603.55 mg; suma cukrów prostych: 87.97 g;	Wartość energetyczna: 2415.29 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kwasy tł. nasycone: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; Błonnik pokarmowy: 40.65 g; Sód: 2046.99 mg; suma cukrów prostych: 82.60 g;	Wartość energetyczna: 2167.16 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kwasy tł. nasycone: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.47 g; Sód: 2181.59 mg; suma cukrów prostych: 46.75 g;	

Wegańska D04		
2026-08-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 150 g (SEZ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 150 g (GLU) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	
	Kolacja	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 300 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (SOJ)
	Pn	Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
	Wartość energetyczna: 2461.85 kcal; Białko ogółem: 63.38 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kwasy tł. nasycone: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 387.21 g; Błonnik pokarmowy: 45.47 g; Sód: 2096.93 mg; suma cukrów prostych: 66.81 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
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Bigos z kapusty mieszanej z kielbasą 300 g (GLU) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g	
	P				Kefir 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta warzywna z brokulem 50 g (SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2436.88 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kwasy tł. nasycone: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sód: 2072.30 mg; suma cukrów prostych: 65.11 g;	Wartość energetyczna: 2385.01 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kwasy tł. nasycone: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sód: 2330.87 mg; suma cukrów prostych: 73.57 g;	Wartość energetyczna: 2241.48 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kwasy tł. nasycone: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Sód: 1615.03 mg; suma cukrów prostych: 63.83 g;	Wartość energetyczna: 2288.76 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kwasy tł. nasycone: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sód: 1635.23 mg; suma cukrów prostych: 59.31 g;	Wartość energetyczna: 2587.95 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kwasy tł. nasycone: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 405.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Sód: 1658.88 mg; suma cukrów prostych: 65.39 g;

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (<i>GLU, MLE</i>)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)		
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Paszтет z soczewicy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Paszтет z soczewicy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sałatka z pomidora, cebuli 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: 1183.30 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 22.60 g; Kwasy tł. nasycone: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 180.06 g; Błonnik pokarmowy: 8.14 g; Sód: 5.60 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1947.34 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kwasy tł. nasycone: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; Błonnik pokarmowy: 15.41 g; Sód: 158.35 mg; suma cukrów prostych: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2236.19 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kwasy tł. nasycone: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; Błonnik pokarmowy: 44.46 g; Sód: 2085.36 mg; suma cukrów prostych: 49.41 g;	Wartość energetyczna: 1932.21 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kwasy tł. nasycone: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 243.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 1565.11 mg; suma cukrów prostych: 44.94 g;		

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	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 # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 200 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 30 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 50 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Paszтет z soczewicy 20 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska 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: 1546.91 kcal; Białko ogółem: 61.48 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kwasy tł. nasycone: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 215.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 1382.42 mg; suma cukrów prostych: 49.11 g;	Wartość energetyczna: 2506.88 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kwasy tł. nasycone: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sód: 2125.50 mg; suma cukrów prostych: 70.85 g;	Wartość energetyczna: 1912.54 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kwasy tł. nasycone: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 273.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sód: 1576.77 mg; suma cukrów prostych: 61.81 g;	Wartość energetyczna: 1272.08 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 38.01 g; Kwasy tł. nasycone: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 188.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.60 g; Sód: 1117.67 mg; suma cukrów prostych: 33.98 g;	Wartość energetyczna: 2311.48 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kwasy tł. nasycone: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Sód: 1668.23 mg; suma cukrów prostych: 69.57 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Ziemiaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemiaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemiaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)			Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszaneczka studencka 20 g (OZI, ORZ)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 20 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 20 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) 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 (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1748.28 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kwasy tł. nasycone: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 253.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sód: 1149.33 mg; suma cukrów prostych: 62.63 g;	Wartość energetyczna: 1199.82 kcal; Białko ogółem: 48.76 g; Tłuszcz: 34.51 g; Kwasy tł. nasycone: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 181.30 g; Błonnik pokarmowy: 17.46 g; Sód: 798.29 mg; suma cukrów prostych: 35.61 g;	Wartość energetyczna: 2466.61 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kwasy tł. nasycone: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.43 g; Sód: 2129.87 mg; suma cukrów prostych: 68.84 g;	Wartość energetyczna: 2000.75 kcal; Białko ogółem: 51.22 g; Tłuszcz: 39.95 g; Kwasy tł. nasycone: 5.11 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1791.78 mg; suma cukrów prostych: 54.58 g;	Wartość energetyczna: 2673.92 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kwasy tł. nasycone: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.82 g; Sód: 2148.12 mg; suma cukrów prostych: 55.91 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2423.64 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kwasy tł. nasycone: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 1738.95 mg; suma cukrów prostych: 58.44 g;	Wartość energetyczna: 2394.56 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kwasy tł. nasycone: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; Błonnik pokarmowy: 44.72 g; Sód: 2105.47 mg; suma cukrów prostych: 48.15 g;	Wartość energetyczna: 2000.75 kcal; Białko ogółem: 51.22 g; Tłuszcz: 39.95 g; Kwasy tł. nasycone: 5.11 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sód: 1791.78 mg; suma cukrów prostych: 54.58 g;	Wartość energetyczna: 2673.92 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kwasy tł. nasycone: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.82 g; Sód: 2148.12 mg; suma cukrów prostych: 55.91 g;	Wartość energetyczna: 2423.64 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kwasy tł. nasycone: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 1738.95 mg; suma cukrów prostych: 58.44 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2394.56 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kwasy tł. nasycone: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; Błonnik pokarmowy: 44.72 g; Sód: 2105.47 mg; suma cukrów prostych: 48.15 g;	Wartość energetyczna: 2391.62 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kwasy tł. nasycone: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 403.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Sód: 1532.86 mg; suma cukrów prostych: 56.73 g;	Wartość energetyczna: 2828.14 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kwasy tł. nasycone: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 423.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Sód: 1809.01 mg; suma cukrów prostych: 79.87 g;	Wartość energetyczna: 2396.61 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kwasy tł. nasycone: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.43 g; Sód: 2076.67 mg; suma cukrów prostych: 63.10 g;	Wartość energetyczna: 2245.16 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kwasy tł. nasycone: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; Sód: 1836.58 mg; suma cukrów prostych: 50.49 g;

		Wegańska D04
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU , SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 150 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU , SEL) Risotto z warzywami i fasolą 350 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 120 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2106.99 kcal; Białko ogółem: 61.66 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kwasy tł. nasycone: 5.92 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; Błonnik pokarmowy: 47.14 g; Sód: 1898.17 mg; suma cukrów prostych: 54.96 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
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g (MLE) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P				Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2762.95 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kwasy tł. nasycone: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 408.13 g; Błonnik pokarmowy: 44.69 g; Sód: 2289.04 mg; suma cukrów prostych: 81.30 g;	Wartość energetyczna: 2651.75 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kwasy tł. nasycone: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 391.30 g; Błonnik pokarmowy: 43.55 g; Sód: 2217.99 mg; suma cukrów prostych: 81.23 g;	Wartość energetyczna: 2365.82 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kwasy tł. nasycone: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; Sód: 2021.62 mg; suma cukrów prostych: 63.47 g;	Wartość energetyczna: 2542.19 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kwasy tł. nasycone: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 384.40 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Sód: 2569.12 mg; suma cukrów prostych: 87.51 g;	Wartość energetyczna: 2833.45 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kwasy tł. nasycone: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 421.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sód: 2259.47 mg; suma cukrów prostych: 76.13 g;	

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Hummus z ciecierzycy 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Brzoskwinia 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Hummus z ciecierzycy 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Brzoskwinia 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem, mięsem i ziemniakami # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g	
	Kolacja	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>)	Kasza jaglana na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
		Wartość energetyczna: 1285.68 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 25.93 g; Kwasy tł. nasycone: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 202.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.28 g; Sód: 95.38 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2084.53 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kwasy tł. nasycone: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g; Sód: 368.06 mg; suma cukrów prostych: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2309.17 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kwasy tł. nasycone: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; Błonnik pokarmowy: 48.40 g; Sód: 2060.30 mg; suma cukrów prostych: 51.12 g;	Wartość energetyczna: 1972.80 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kwasy tł. nasycone: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 227.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 1524.83 mg; suma cukrów prostych: 46.09 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 60 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Brzoskwinia 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml Brzoskwinia 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Szpinak gotowany z olejem 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiewka 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1486.83 kcal; Białko ogółem: 68.54 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kwasy tł. nasycone: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 173.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; Sód: 1191.70 mg; suma cukrów prostych: 33.04 g;	Wartość energetyczna: 2888.25 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kwasy tł. nasycone: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 423.57 g; Błonnik pokarmowy: 44.30 g; Sód: 1996.44 mg; suma cukrów prostych: 104.30 g;	Wartość energetyczna: 2150.23 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kwasy tł. nasycone: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sód: 1331.59 mg; suma cukrów prostych: 90.81 g;	Wartość energetyczna: 1739.65 kcal; Białko ogółem: 56.24 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kwasy tł. nasycone: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 267.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; Sód: 1029.57 mg; suma cukrów prostych: 54.20 g;	Wartość energetyczna: 2476.23 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kwasy tł. nasycone: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Sód: 1754.12 mg; suma cukrów prostych: 85.66 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy na napoju sojowym z cukrem 200 ml (SOJ)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Kolacja	Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bulka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna: 1797.69 kcal; Białko ogółem: 66.79 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kwasy tł. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 274.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g; Sód: 1058.87 mg; suma cukrów prostych: 77.15 g;	Wartość energetyczna: 1434.71 kcal; Białko ogółem: 52.71 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kwasy tł. nasycone: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 216.98 g; Błonnik pokarmowy: 16.42 g; Sód: 838.29 mg; suma cukrów prostych: 43.93 g;	Wartość energetyczna: 2917.61 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kwasy tł. nasycone: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 423.37 g; Błonnik pokarmowy: 54.82 g; Sód: 1752.52 mg; suma cukrów prostych: 103.39 g;	Wartość energetyczna: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 66.02 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kwasy tł. nasycone: 6.10 g; Węglowodany ogółem: 402.63 g; Błonnik pokarmowy: 58.88 g; Sód: 2292.36 mg; suma cukrów prostych: 85.79 g;	Wartość energetyczna: 3005.74 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 103.54 g; Kwasy tł. nasycone: 41.89 g; Węglowodany ogółem: 438.53 g; Błonnik pokarmowy: 46.88 g; Sód: 2375.48 mg; suma cukrów prostych: 95.26 g;	

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgł. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Brzoskwinia 150 g	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Koktajl bananowy na napoju sojowym z cukrem 200 ml (SOJ)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2608.61 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Sód: 2108.07 mg; suma cukrów prostych: 77.43 g;	Wartość energetyczna: 2458.98 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 97.61 g; Kwasy tł. nasycone: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; Błonnik pokarmowy: 49.50 g; Sód: 2080.69 mg; suma cukrów prostych: 55.76 g;	Wartość energetyczna: 2278.54 kcal; Białko ogółem: 67.53 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kwasy tł. nasycone: 6.11 g; Węglowodany ogółem: 416.17 g; Błonnik pokarmowy: 59.98 g; Sód: 2311.80 mg; suma cukrów prostych: 86.37 g;	Wartość energetyczna: 3005.74 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 103.54 g; Kwasy tł. nasycone: 41.89 g; Węglowodany ogółem: 438.53 g; Błonnik pokarmowy: 46.88 g; Sód: 2375.48 mg; suma cukrów prostych: 95.26 g;	Wartość energetyczna: 2608.61 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Sód: 2108.07 mg; suma cukrów prostych: 77.43 g;

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Brzoskwinia 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwiń-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g			Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2458.98 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 97.61 g; Kwasy tł. nasycone: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; Błonnik pokarmowy: 49.50 g; Sód: 2080.69 mg; suma cukrów prostych: 55.76 g;	Wartość energetyczna: 2397.56 kcal; Białko ogółem: 55.38 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kwasy tł. nasycone: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 413.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; Sód: 1552.83 mg; suma cukrów prostych: 52.12 g;	Wartość energetyczna: 3008.12 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kwasy tł. nasycone: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 438.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; Sód: 2653.51 mg; suma cukrów prostych: 73.68 g;	Wartość energetyczna: 2786.10 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kwasy tł. nasycone: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 407.31 g; Błonnik pokarmowy: 56.36 g; Sód: 2045.92 mg; suma cukrów prostych: 80.61 g;	Wartość energetyczna: 2564.64 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kwasy tł. nasycone: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; Błonnik pokarmowy: 45.93 g; Sód: 2171.15 mg; suma cukrów prostych: 65.73 g;	

Wegańska D04	
2026-08-21 piątek	Śniadanie Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 130 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g
	Obiad Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 150 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn Wafle ryżowe 30 g
Wartość energetyczna: 2265.81 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kwasy tł. nasycone: 6.21 g; Węglowodany ogółem: 398.71 g; Błonnik pokarmowy: 63.69 g; Sód: 2570.69 mg; suma cukrów prostych: 71.20 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
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozsponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozsponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P					Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2559.99 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tł. nasycone: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g; Sód: 3269.59 mg; suma cukrów prostych: 86.73 g;	Wartość energetyczna: 2482.99 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 99.82 g; Kwasy tł. nasycone: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Sód: 3313.30 mg; suma cukrów prostych: 87.71 g;	Wartość energetyczna: 2347.21 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kwasy tł. nasycone: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sód: 3028.86 mg; suma cukrów prostych: 81.12 g;	Wartość energetyczna: 2220.96 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kwasy tł. nasycone: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 366.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; Sód: 2260.91 mg; suma cukrów prostych: 93.33 g;	Wartość energetyczna: 2413.68 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kwasy tł. nasycone: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 357.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 1789.36 mg; suma cukrów prostych: 90.13 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Kiwi 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Kiwi 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (MLE, SEL)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Koperkowa z ziemniakami i mięsem# 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
Wartość energetyczna: 1054.46 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 22.92 g; Kwasy tł. nasycone: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 149.08 g; Błonnik pokarmowy: 7.71 g; Sód: 5.83 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;		Wartość energetyczna: 1824.22 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kwasy tł. nasycone: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g; Błonnik pokarmowy: 15.36 g; Sód: 176.75 mg; suma cukrów prostych: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2383.79 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 99.32 g; Kwasy tł. nasycone: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 296.81 g; Błonnik pokarmowy: 50.74 g; Sód: 4004.34 mg; suma cukrów prostych: 52.32 g;		Wartość energetyczna: 2057.99 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kwasy tł. nasycone: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; Błonnik pokarmowy: 39.32 g; Sód: 3398.35 mg; suma cukrów prostych: 47.87 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgł. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Kiwi 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Banan 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1468.76 kcal; Białko ogółem: 67.21 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kwasy tł. nasycone: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 193.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sód: 2612.52 mg; suma cukrów prostych: 39.32 g;	Wartość energetyczna: 2714.39 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kwasy tł. nasycone: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 391.68 g; Błonnik pokarmowy: 40.74 g; Sód: 3271.56 mg; suma cukrów prostych: 88.67 g;	Wartość energetyczna: 1851.36 kcal; Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kwasy tł. nasycone: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 285.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Sód: 2207.37 mg; suma cukrów prostych: 85.17 g;	Wartość energetyczna: 1416.52 kcal; Białko ogółem: 48.82 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kwasy tł. nasycone: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 218.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Sód: 1799.21 mg; suma cukrów prostych: 49.89 g;	Wartość energetyczna: 2501.61 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kwasy tł. nasycone: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 353.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sód: 3030.83 mg; suma cukrów prostych: 83.06 g;		

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Banan 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) 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 (SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml				Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1820.88 kcal; Białko ogółem: 62.26 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kwasy tł. nasycone: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; Sód: 1975.97 mg; suma cukrów prostych: 81.42 g;	Wartość energetyczna: 1412.70 kcal; Białko ogółem: 49.75 g; Tłuszcz: 42.81 g; Kwasy tł. nasycone: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 214.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.22 g; Sód: 1594.80 mg; suma cukrów prostych: 46.98 g;	Wartość energetyczna: 2969.39 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kwasy tł. nasycone: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 440.26 g; Błonnik pokarmowy: 59.50 g; Sód: 2522.20 mg; suma cukrów prostych: 93.41 g;	Wartość energetyczna: 2625.24 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kwasy tł. nasycone: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 446.98 g; Błonnik pokarmowy: 59.62 g; Sód: 2256.12 mg; suma cukrów prostych: 84.21 g;	Wartość energetyczna: 2597.21 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 105.16 g; Kwasy tł. nasycone: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Sód: 3691.40 mg; suma cukrów prostych: 74.42 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Banan 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) 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 (SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczynko chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2607.91 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 99.44 g; Kwasy tł. nasycone: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; Sód: 3168.87 mg; suma cukrów prostych: 68.18 g;	Wartość energetyczna: 2648.04 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 108.21 g; Kwasy tł. nasycone: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; Błonnik pokarmowy: 52.45 g; Sód: 4138.48 mg; suma cukrów prostych: 76.35 g;	Wartość energetyczna: 2716.59 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kwasy tł. nasycone: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 465.78 g; Błonnik pokarmowy: 60.46 g; Sód: 2393.41 mg; suma cukrów prostych: 84.23 g;	Wartość energetyczna: 2597.21 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 105.16 g; Kwasy tł. nasycone: 45.43 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Sód: 3691.40 mg; suma cukrów prostych: 74.42 g;	Wartość energetyczna: 2680.26 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 103.23 g; Kwasy tł. nasycone: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; Sód: 3299.65 mg; suma cukrów prostych: 75.31 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Banan 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pasta warzywna 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Kiwi 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 200 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) 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 (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 150 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2648.04 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 108.21 g; Kwasy tł. nasycone: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; Błonnik pokarmowy: 52.45 g; Sód: 4138.48 mg; suma cukrów prostych: 76.35 g;	Wartość energetyczna: 2185.55 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; Sód: 2549.53 mg; suma cukrów prostych: 77.32 g;	Wartość energetyczna: 2716.12 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 99.67 g; Kwasy tł. nasycone: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sód: 3546.85 mg; suma cukrów prostych: 95.64 g;	Wartość energetyczna: 2814.99 kcal; Białko ogółem: 125.88 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kwasy tł. nasycone: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 401.84 g; Błonnik pokarmowy: 59.10 g; Sód: 2520.22 mg; suma cukrów prostych: 91.47 g;	Wartość energetyczna: 2326.85 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 96.06 g; Kwasy tł. nasycone: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g; Sód: 3583.18 mg; suma cukrów prostych: 52.39 g;

		Wegańska D04	
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLÉ, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2470.84 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kwasy tł. nasycone: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 408.56 g; Błonnik pokarmowy: 59.22 g; Sód: 2254.15 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
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet drobiowy pieczony(mięso drobiowe,bułka pszenna,olej rzepakowy,kasza manna, jajko) 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)
	P				Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 40 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2439.94 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kwasy tł. nasycone: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Sód: 1731.76 mg; suma cukrów prostych: 69.27 g;	Wartość energetyczna: 2420.41 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kwasy tł. nasycone: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; Sód: 1588.51 mg; suma cukrów prostych: 70.08 g;	Wartość energetyczna: 2308.62 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kwasy tł. nasycone: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 331.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.02 g; Sód: 1459.74 mg; suma cukrów prostych: 57.36 g;	Wartość energetyczna: 2385.21 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kwasy tł. nasycone: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sód: 1506.94 mg; suma cukrów prostych: 56.76 g;	Wartość energetyczna: 2658.83 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kwasy tł. nasycone: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 1759.83 mg; suma cukrów prostych: 68.45 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, SEL)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 150 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Ziemniaczana z natką pietruszki i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
Wartość energetyczna: 1096.38 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 20.26 g; Kwasy tł. nasycone: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 165.97 g; Błonnik pokarmowy: 8.27 g; Sód: 5.78 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;		Wartość energetyczna: 2027.72 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kwasy tł. nasycone: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.91 g; Sód: 165.44 mg; suma cukrów prostych: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2228.55 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kwasy tł. nasycone: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; Błonnik pokarmowy: 40.60 g; Sód: 1830.39 mg; suma cukrów prostych: 48.10 g;	Wartość energetyczna: 2148.73 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kwasy tł. nasycone: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 250.76 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sód: 1871.13 mg; suma cukrów prostych: 49.15 g;	Wartość energetyczna: 1759.17 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kwasy tł. nasycone: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 186.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sód: 1316.61 mg; suma cukrów prostych: 44.62 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 80 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka Colesław # 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1363.64 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kwasy tł. nasycone: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 167.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sód: 959.93 mg; suma cukrów prostych: 31.90 g;	Wartość energetyczna: 2410.43 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kwasy tł. nasycone: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 1746.20 mg; suma cukrów prostych: 72.63 g;	Wartość energetyczna: 1642.22 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kwasy tł. nasycone: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 222.89 g; Błonnik pokarmowy: 20.19 g; Sód: 1068.27 mg; suma cukrów prostych: 61.69 g;	Wartość energetyczna: 1219.47 kcal; Białko ogółem: 51.95 g; Tłuszcz: 31.20 g; Kwasy tł. nasycone: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 190.96 g; Błonnik pokarmowy: 16.45 g; Sód: 773.21 mg; suma cukrów prostych: 40.89 g;	Wartość energetyczna: 2331.62 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tł. nasycone: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; Sód: 1460.14 mg; suma cukrów prostych: 59.30 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1665.87 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kwasy tł. nasycone: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 230.05 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sód: 937.89 mg; suma cukrów prostych: 53.13 g;	Wartość energetyczna: 1150.19 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 29.83 g; Kwasy tł. nasycone: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 174.55 g; Błonnik pokarmowy: 11.57 g; Sód: 619.05 mg; suma cukrów prostych: 28.73 g;	Wartość energetyczna: 2821.45 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kwasy tł. nasycone: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 469.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 1951.39 mg; suma cukrów prostych: 72.39 g;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 52.67 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kwasy tł. nasycone: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 426.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sód: 1245.88 mg; suma cukrów prostych: 49.58 g;	Wartość energetyczna: 2571.69 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kwasy tł. nasycone: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Sód: 1749.31 mg; suma cukrów prostych: 56.52 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2442.89 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kwasy tł. nasycone: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Sód: 1476.17 mg; suma cukrów prostych: 44.44 g;	Wartość energetyczna: 2397.15 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kwasy tł. nasycone: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 293.80 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g; Sód: 1847.69 mg; suma cukrów prostych: 48.38 g;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 52.67 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kwasy tł. nasycone: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 426.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sód: 1245.88 mg; suma cukrów prostych: 49.58 g;	Wartość energetyczna: 2571.69 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kwasy tł. nasycone: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Sód: 1749.31 mg; suma cukrów prostych: 56.52 g;	Wartość energetyczna: 2442.89 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kwasy tł. nasycone: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Sód: 1476.17 mg; suma cukrów prostych: 44.44 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2397.15 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kwasy tł. nasycone: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 293.80 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g; Sód: 1847.69 mg; suma cukrów prostych: 48.38 g;	Wartość energetyczna: 2498.54 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kwasy tł. nasycone: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 426.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; Sód: 1302.31 mg; suma cukrów prostych: 48.05 g;	Wartość energetyczna: 2700.07 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kwasy tł. nasycone: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.19 g; Sód: 1621.80 mg; suma cukrów prostych: 72.20 g;	Wartość energetyczna: 2703.15 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kwasy tł. nasycone: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 440.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; Sód: 1950.99 mg; suma cukrów prostych: 70.45 g;	Wartość energetyczna: 2156.19 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kwasy tł. nasycone: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 271.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sód: 1715.05 mg; suma cukrów prostych: 45.30 g;

Wegańska D04	
2026-08-23 niedziela	Śniadanie Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 400 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 180 g (JAJ, SEL) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
Wartość energetyczna: 2297.25 kcal; Białko ogółem: 57.29 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kwasy tł. nasycone: 6.62 g; Węglowodany ogółem: 423.24 g; Błonnik pokarmowy: 38.50 g; Sód: 1332.37 mg; suma cukrów prostych: 49.20 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
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) Fasolka po bretońsku(fasola kons, łopatka wp, szynka wp, bułka pszenna) 250 g (GLU) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P				Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			Wafle ryżowe 30 g	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2502.78 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kwasy tł. nasycone: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; Sód: 2481.43 mg; suma cukrów prostych: 79.20 g;	Wartość energetyczna: 2561.51 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tł. nasycone: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; Sód: 3024.63 mg; suma cukrów prostych: 78.85 g;	Wartość energetyczna: 2454.03 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tł. nasycone: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; Sód: 2251.00 mg; suma cukrów prostych: 74.13 g;	Wartość energetyczna: 2462.58 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kwasy tł. nasycone: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 375.42 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; Sód: 2119.42 mg; suma cukrów prostych: 68.81 g;	Wartość energetyczna: 2653.20 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kwasy tł. nasycone: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 394.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Sód: 1762.75 mg; suma cukrów prostych: 79.15 g;

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Kalafiorowa z ziemniakami i mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 1573.66 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 30.11 g; Kwasy tł. nasycone: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 242.65 g; Błonnik pokarmowy: 11.35 g; Sód: 6.48 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1908.83 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kwasy tł. nasycone: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g; Sód: 165.20 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2317.25 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kwasy tł. nasycone: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; Błonnik pokarmowy: 53.85 g; Sód: 2787.25 mg; suma cukrów prostych: 61.04 g;	Wartość energetyczna: 1877.24 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kwasy tł. nasycone: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 219.91 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g; Sód: 2244.41 mg; suma cukrów prostych: 53.37 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Naleśniki z serem 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Mus owocowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Naleśniki z serem 150 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy 50 ml (<i>MLE</i>) Mus owocowy 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Naleśniki z serem 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Ph	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)					Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1435.70 kcal; Białko ogółem: 66.06 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kwasy tł. nasycone: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 180.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Sód: 1872.89 mg; suma cukrów prostych: 41.55 g;	Wartość energetyczna: 2672.52 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kwasy tł. nasycone: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 372.46 g; Błonnik pokarmowy: 42.30 g; Sód: 2018.08 mg; suma cukrów prostych: 92.64 g;	Wartość energetyczna: 2199.84 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kwasy tł. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sód: 1655.17 mg; suma cukrów prostych: 79.43 g;	Wartość energetyczna: 1521.10 kcal; Białko ogółem: 63.40 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kwasy tł. nasycone: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 215.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sód: 1256.34 mg; suma cukrów prostych: 47.06 g;	Wartość energetyczna: 2628.27 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kwasy tł. nasycone: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Sód: 1771.60 mg; suma cukrów prostych: 88.26 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 50 g Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 2088.85 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kwasy tł. nasycone: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sód: 1430.81 mg; suma cukrów prostych: 76.89 g;	Wartość energetyczna: 1511.96 kcal; Białko ogółem: 59.00 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kwasy tł. nasycone: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 234.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; Sód: 1069.21 mg; suma cukrów prostych: 46.96 g;	Wartość energetyczna: 2452.82 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kwasy tł. nasycone: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 373.46 g; Błonnik pokarmowy: 47.97 g; Sód: 2206.00 mg; suma cukrów prostych: 78.64 g;	Wartość energetyczna: 2174.22 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 43.40 g; Kwasy tł. nasycone: 5.50 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; Błonnik pokarmowy: 61.62 g; Sód: 2029.30 mg; suma cukrów prostych: 68.18 g;	Wartość energetyczna: 2683.68 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 94.70 g; Kwasy tł. nasycone: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; Błonnik pokarmowy: 46.57 g; Sód: 2794.07 mg; suma cukrów prostych: 66.00 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Ph	Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2660.28 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kwasy tł. nasycone: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; Sód: 2630.19 mg; suma cukrów prostych: 66.00 g;	Wartość energetyczna: 2403.55 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kwasy tł. nasycone: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; Błonnik pokarmowy: 53.42 g; Sód: 2803.74 mg; suma cukrów prostych: 60.84 g;	Wartość energetyczna: 2195.27 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kwasy tł. nasycone: 5.37 g; Węglowodany ogółem: 370.70 g; Błonnik pokarmowy: 60.81 g; Sód: 1996.25 mg; suma cukrów prostych: 64.82 g;	Wartość energetyczna: 2683.68 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 94.70 g; Kwasy tł. nasycone: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; Błonnik pokarmowy: 46.57 g; Sód: 2794.07 mg; suma cukrów prostych: 66.00 g;	Wartość energetyczna: 2660.28 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kwasy tł. nasycone: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; Sód: 2630.19 mg; suma cukrów prostych: 66.00 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 40 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 150 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Pomidor 50 g			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Leczo warzywne 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	
	Pi	Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Wafle ryżowe 30 g			Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2403.55 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kwasy tł. nasycone: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; Błonnik pokarmowy: 53.42 g; Sód: 2803.74 mg; suma cukrów prostych: 60.84 g;	Wartość energetyczna: 2156.66 kcal; Białko ogółem: 64.40 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kwasy tł. nasycone: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Sód: 1818.31 mg; suma cukrów prostych: 62.55 g;	Wartość energetyczna: 2991.96 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 96.83 g; Kwasy tł. nasycone: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; Sód: 2788.17 mg; suma cukrów prostych: 85.76 g;	Wartość energetyczna: 2326.82 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kwasy tł. nasycone: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; Błonnik pokarmowy: 46.06 g; Sód: 2153.50 mg; suma cukrów prostych: 74.71 g;	Wartość energetyczna: 2520.83 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kwasy tł. nasycone: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Błonnik pokarmowy: 46.24 g; Sód: 2533.87 mg; suma cukrów prostych: 78.15 g;	

		Wegańska D04	
2026-08-24, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2048.22 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kwasy tł. nasycone: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; Błonnik pokarmowy: 59.71 g; Sód: 1976.81 mg; suma cukrów prostych: 64.24 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
2026-08-25 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 70 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 70 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	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
	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				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 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 rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 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 rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokułu 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 rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokułu 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: 2483.36 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kwasy tł. nasycone: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Sód: 3160.28 mg; suma cukrów prostych: 72.71 g;	Wartość energetyczna: 2166.67 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kwasy tł. nasycone: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sód: 3137.71 mg; suma cukrów prostych: 70.36 g;	Wartość energetyczna: 2484.94 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kwasy tł. nasycone: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 402.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sód: 2551.24 mg; suma cukrów prostych: 71.30 g;	Wartość energetyczna: 2625.57 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kwasy tł. nasycone: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 428.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 2649.44 mg; suma cukrów prostych: 72.69 g;	Wartość energetyczna: 2796.71 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kwasy tł. nasycone: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 435.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Sód: 2799.54 mg; suma cukrów prostych: 82.65 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-25 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 Nektarynka 150 g	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 Nektarynka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL) Dyniowa 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
	P			Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	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 (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 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 (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 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: 1104.01 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 24.36 g; Kwasy tł. nasycone: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 157.14 g; Błonnik pokarmowy: 10.73 g; Sód: 6.55 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;		Wartość energetyczna: 1950.86 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kwasy tł. nasycone: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 273.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 165.53 mg; suma cukrów prostych: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2258.67 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kwasy tł. nasycone: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; Błonnik pokarmowy: 45.98 g; Sód: 2840.80 mg; suma cukrów prostych: 42.95 g;	Wartość energetyczna: 1743.42 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kwasy tł. nasycone: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 242.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sód: 2221.04 mg; suma cukrów prostych: 37.54 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Nektarynka 100 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) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Nektarynka 100 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 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 100 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 100 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wółsz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 60 g (RYB, SEL) Kalarepa 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wółsz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wółsz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wółsz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 60 g (RYB, SEL) Kalarepa 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wółsz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1362.09 kcal; Białko ogółem: 63.50 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kwasy tł. nasycone: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 197.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sód: 1500.38 mg; suma cukrów prostych: 26.74 g;	Wartość energetyczna: 2459.99 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kwasy tł. nasycone: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Sód: 3533.97 mg; suma cukrów prostych: 72.59 g;	Wartość energetyczna: 1794.79 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kwasy tł. nasycone: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 260.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Sód: 2626.16 mg; suma cukrów prostych: 61.00 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: 2592.17 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 424.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sód: 2711.38 mg; suma cukrów prostych: 72.73 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Nektarynka 100 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Nektarynka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 100 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 30 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 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) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 30 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1805.42 kcal; Białko ogółem: 56.60 g; Tłuszcz: 36.90 g; Kwasy tł. nasycone: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g; Sód: 1750.74 mg; suma cukrów prostych: 64.02 g;	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: 2361.35 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kwasy tł. nasycone: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; Błonnik pokarmowy: 45.71 g; Sód: 2236.33 mg; suma cukrów prostych: 73.25 g;	Wartość energetyczna: 2038.05 kcal; Białko ogółem: 53.33 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kwasy tł. nasycone: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; Błonnik pokarmowy: 47.27 g; Sód: 2356.13 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;	Wartość energetyczna: 2665.48 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kwasy tł. nasycone: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 400.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; Sód: 3168.93 mg; suma cukrów prostych: 63.81 g;	

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-25 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. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Nektarynka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Nektarynka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml 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. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Nektarynka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 250 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 250 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2683.85 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kwasy tł. nasycone: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 436.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sód: 3186.40 mg; suma cukrów prostych: 64.84 g;	Wartość energetyczna: 2436.72 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kwasy tł. nasycone: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; Sód: 2978.95 mg; suma cukrów prostych: 48.12 g;	Wartość energetyczna: 2038.05 kcal; Białko ogółem: 53.33 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kwasy tł. nasycone: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; Błonnik pokarmowy: 47.27 g; Sód: 2356.13 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;	Wartość energetyczna: 2665.48 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kwasy tł. nasycone: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 400.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; Sód: 3168.93 mg; suma cukrów prostych: 63.81 g;	Wartość energetyczna: 2683.85 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kwasy tł. nasycone: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 436.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sód: 3186.40 mg; suma cukrów prostych: 64.84 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Nektarynka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 60 g (SEL) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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 70 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Nektarynka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wósz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wósz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 50 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wósz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wósz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2436.72 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kwasy tł. nasycone: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; Sód: 2978.95 mg; suma cukrów prostych: 48.12 g;	Wartość energetyczna: 2144.60 kcal; Białko ogółem: 52.28 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kwasy tł. nasycone: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 377.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 2353.34 mg; suma cukrów prostych: 58.86 g;	Wartość energetyczna: 2878.10 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kwasy tł. nasycone: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 446.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sód: 3109.43 mg; suma cukrów prostych: 83.39 g;	Wartość energetyczna: 2243.05 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kwasy tł. nasycone: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sód: 2235.93 mg; suma cukrów prostych: 71.31 g;	Wartość energetyczna: 2408.04 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kwasy tł. nasycone: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 2441.53 mg; suma cukrów prostych: 48.12 g;

		Wegańska D04
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 120 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i fasolą 400 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 130 g (SEZ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2138.25 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kwasy tł. nasycone: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; Błonnik pokarmowy: 51.76 g; Sód: 2662.91 mg; suma cukrów prostych: 67.97 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
2026-08-26 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) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) 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 Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) 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 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) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Miód 25 g 1 szt Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2209.11 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kwasy tł. nasycone: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sód: 2612.92 mg; suma cukrów prostych: 62.56 g;	Wartość energetyczna: 2325.09 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kwasy tł. nasycone: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sód: 2793.63 mg; suma cukrów prostych: 63.11 g;	Wartość energetyczna: 2217.32 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kwasy tł. nasycone: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 274.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Sód: 2474.39 mg; suma cukrów prostych: 61.16 g;	Wartość energetyczna: 2424.04 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kwasy tł. nasycone: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 398.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sód: 2011.45 mg; suma cukrów prostych: 77.94 g;	Wartość energetyczna: 2965.81 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kwasy tł. nasycone: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 456.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; Sód: 1905.31 mg; suma cukrów prostych: 73.86 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-26 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 drobiowa extra 50 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) Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 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) Jabłko 150 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 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
	P	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (MLE, SEL)	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 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)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
Wartość energetyczna: 1113.57 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 24.08 g; Kwasy tł. nasycone: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 158.09 g; Błonnik pokarmowy: 6.87 g; Sód: 244.39 mg; suma cukrów prostych: 12.00 g;		Wartość energetyczna: 1801.60 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kwasy tł. nasycone: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 240.25 g; Błonnik pokarmowy: 14.34 g; Sód: 397.13 mg; suma cukrów prostych: 16.37 g;	Wartość energetyczna: 2092.86 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kwasy tł. nasycone: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 257.27 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; Sód: 2653.40 mg; suma cukrów prostych: 48.09 g;		Wartość energetyczna: 1439.68 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kwasy tł. nasycone: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 184.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; Sód: 1649.26 mg; suma cukrów prostych: 44.06 g;

	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-08-26 środa	Śniadanie	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) Jabłko 100 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) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa extra 50 g 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 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 drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 100 g	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) Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	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	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 60 g (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 60 g (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 60 g (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 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 100 g (JAJ, MLE, SEL)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Kolacja	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)	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)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1228.31 kcal; Białko ogółem: 56.17 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kwasy tł. nasycone: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 162.13 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g; Sód: 1554.00 mg; suma cukrów prostych: 34.90 g;	Wartość energetyczna: 2501.09 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 94.20 g; Kwasy tł. nasycone: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sód: 2823.34 mg; suma cukrów prostych: 86.83 g;	Wartość energetyczna: 1899.02 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kwasy tł. nasycone: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Sód: 1879.59 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: 2366.16 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kwasy tł. nasycone: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; Sód: 2540.59 mg; suma cukrów prostych: 84.45 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-26 środa	Śniadanie	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 drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	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) Jabłko 100 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) 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	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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	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 drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	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 60 g (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 100 g Nuggetsy drobiowe 50 g (GLU, JAJ) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (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
	P	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)
	Kolacja	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)	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)
	Ph	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1873.99 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kwasy tł. nasycone: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 229.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; Sód: 2062.63 mg; suma cukrów prostych: 82.97 g;	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: 2334.99 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kwasy tł. nasycone: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Sód: 2736.74 mg; suma cukrów prostych: 60.75 g;	

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-26 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) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	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) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) 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) Salatka 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 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salatka 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 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka 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 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	
	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) Salata 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 Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2294.29 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kwasy tł. nasycone: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 2454.82 mg; suma cukrów prostych: 54.11 g;	Wartość energetyczna: 2179.35 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kwasy tł. nasycone: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; Sód: 2671.84 mg; suma cukrów prostych: 58.62 g;	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: 2409.79 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kwasy tł. nasycone: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Sód: 2737.64 mg; suma cukrów prostych: 60.81 g;	Wartość energetyczna: 2352.34 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kwasy tł. nasycone: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sód: 2561.98 mg; suma cukrów prostych: 58.77 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-26 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 drobiowa extra 50 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) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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
	P	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Ketchup saszetka 15 g 1 szt
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2179.35 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kwasy tł. nasycone: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; Sód: 2671.84 mg; suma cukrów prostych: 58.62 g;	Wartość energetyczna: 2346.21 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kwasy tł. nasycone: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 379.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sód: 1819.38 mg; suma cukrów prostych: 58.11 g;	Wartość energetyczna: 2595.44 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kwasy tł. nasycone: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Sód: 2642.03 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: 2193.00 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kwasy tł. nasycone: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 273.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 2650.63 mg; suma cukrów prostych: 46.51 g;

		Wegańska D04
2026-08-26 środa	Śniadanie	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 120 g (SEL) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 150 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2090.14 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kwasy tł. nasycone: 5.60 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Błonnik pokarmowy: 49.79 g; Sód: 1627.32 mg; suma cukrów prostych: 57.14 g;

Faustyna Aleksandrowicz

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml			
	P					Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Dynamia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pasta z kurczaka 60 g Dynamia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2507.06 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kwasy tł. nasycone: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; Błonnik pokarmowy: 43.41 g; Sód: 2548.95 mg; suma cukrów prostych: 68.34 g;	Wartość energetyczna: 2509.90 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kwasy tł. nasycone: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.97 g; Sód: 2736.51 mg; suma cukrów prostych: 66.96 g;	Wartość energetyczna: 2232.53 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sód: 1940.45 mg; suma cukrów prostych: 66.05 g;	Wartość energetyczna: 2238.45 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kwasy tł. nasycone: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sód: 1987.80 mg; suma cukrów prostych: 67.92 g;	Wartość energetyczna: 2676.58 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kwasy tł. nasycone: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; Sód: 1850.61 mg; suma cukrów prostych: 73.56 g;		

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (MLE, SEL)		Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzynna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzynna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 1113.81 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 22.14 g; Kwasy tł. nasycone: 8.62 g; Węglowodany ogółem: 165.81 g; Błonnik pokarmowy: 6.48 g; Sód: 5.62 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1914.02 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kwasy tł. nasycone: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 274.86 g; Błonnik pokarmowy: 13.91 g; Sód: 162.42 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2321.26 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kwasy tł. nasycone: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; Błonnik pokarmowy: 48.87 g; Sód: 2549.97 mg; suma cukrów prostych: 54.92 g;	Wartość energetyczna: 1754.29 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kwasy tł. nasycone: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 232.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Sód: 1995.32 mg; suma cukrów prostych: 49.39 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 30 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 100 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 20 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Arbuz 100 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g			Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Maryny 20 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)				Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1394.80 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kwasy tł. nasycone: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 190.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 1653.86 mg; suma cukrów prostych: 37.19 g;	Wartość energetyczna: 2545.06 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kwasy tł. nasycone: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.41 g; Sód: 2549.95 mg; suma cukrów prostych: 73.19 g;	Wartość energetyczna: 1961.14 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kwasy tł. nasycone: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 279.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.07 g; Sód: 1995.96 mg; suma cukrów prostych: 63.14 g;	Wartość energetyczna: 1303.15 kcal; Białko ogółem: 55.15 g; Tłuszcz: 36.53 g; Kwasy tł. nasycone: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 193.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Sód: 1412.58 mg; suma cukrów prostych: 33.90 g;	Wartość energetyczna: 2270.53 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kwasy tł. nasycone: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 1941.45 mg; suma cukrów prostych: 70.90 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 20 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Arbuz 100 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml		Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Maryny 20 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 1649.26 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kwasy tł. nasycone: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 236.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; Sód: 1415.08 mg; suma cukrów prostych: 63.99 g;	Wartość energetyczna: 1152.97 kcal; Białko ogółem: 48.50 g; Tłuszcz: 31.85 g; Kwasy tł. nasycone: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 174.83 g; Błonnik pokarmowy: 15.17 g; Sód: 922.46 mg; suma cukrów prostych: 33.75 g;	Wartość energetyczna: 2563.72 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kwasy tł. nasycone: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; Błonnik pokarmowy: 44.44 g; Sód: 2814.29 mg; suma cukrów prostych: 66.24 g;	Wartość energetyczna: 2150.91 kcal; Białko ogółem: 62.22 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kwasy tł. nasycone: 7.70 g; Węglowodany ogółem: 374.85 g; Błonnik pokarmowy: 47.73 g; Sód: 2768.30 mg; suma cukrów prostych: 55.20 g;	Wartość energetyczna: 2659.41 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kwasy tł. nasycone: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 367.80 g; Błonnik pokarmowy: 46.32 g; Sód: 2564.30 mg; suma cukrów prostych: 58.28 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2391.20 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kwasy tł. nasycone: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sód: 1957.96 mg; suma cukrów prostych: 56.69 g;	Wartość energetyczna: 2551.55 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kwasy tł. nasycone: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; Błonnik pokarmowy: 53.08 g; Sód: 2648.18 mg; suma cukrów prostych: 57.08 g;	Wartość energetyczna: 2150.91 kcal; Białko ogółem: 62.22 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kwasy tł. nasycone: 7.70 g; Węglowodany ogółem: 374.85 g; Błonnik pokarmowy: 47.73 g; Sód: 2768.30 mg; suma cukrów prostych: 55.20 g;	Wartość energetyczna: 2659.41 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kwasy tł. nasycone: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 367.80 g; Błonnik pokarmowy: 46.32 g; Sód: 2564.30 mg; suma cukrów prostych: 58.28 g;	Wartość energetyczna: 2391.20 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kwasy tł. nasycone: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sód: 1957.96 mg; suma cukrów prostych: 56.69 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa żełowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa żełowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa żełowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa żełowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (JAJ, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2551.55 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kwasy tł. nasycone: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; Błonnik pokarmowy: 53.08 g; Sód: 2648.18 mg; suma cukrów prostych: 57.08 g;	Wartość energetyczna: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kwasy tł. nasycone: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sód: 1852.29 mg; suma cukrów prostych: 56.06 g;	Wartość energetyczna: 2628.53 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sód: 2079.65 mg; suma cukrów prostych: 81.86 g;	Wartość energetyczna: 2409.32 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 98.69 g; Kwasy tł. nasycone: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; Błonnik pokarmowy: 44.04 g; Sód: 2812.32 mg; suma cukrów prostych: 64.30 g;	Wartość energetyczna: 2306.86 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kwasy tł. nasycone: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.49 g; Sód: 2454.57 mg; suma cukrów prostych: 53.50 g;

		Wegańska D04	
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasztecik Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 1996.51 kcal; Białko ogółem: 62.14 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kwasy tł. nasycone: 7.69 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; Błonnik pokarmowy: 47.33 g; Sód: 2766.33 mg; suma cukrów prostych: 53.26 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
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta warzywna 60 g (SEL) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Ph	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)				
	Wartość energetyczna: 2249.37 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; Sód: 1795.62 mg; suma cukrów prostych: 72.28 g;	Wartość energetyczna: 2322.95 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kwasy tł. nasycone: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; Sód: 1883.61 mg; suma cukrów prostych: 73.42 g;	Wartość energetyczna: 2213.28 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kwasy tł. nasycone: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Sód: 1718.64 mg; suma cukrów prostych: 60.58 g;	Wartość energetyczna: 2337.53 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kwasy tł. nasycone: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sód: 1784.62 mg; suma cukrów prostych: 67.12 g;	Wartość energetyczna: 2683.80 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Sód: 2024.99 mg; suma cukrów prostych: 76.42 g;	

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (<i>SEL</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Brzoskwinia 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (<i>SEL</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Koperkowa z ziemniakami i mięsem# 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1158.81 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 26.50 g; Kwasy tł. nasycone: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 163.34 g; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; Sód: 2.06 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1977.26 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kwasy tł. nasycone: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Sód: 172.98 mg; suma cukrów prostych: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2180.09 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kwasy tł. nasycone: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 287.46 g; Błonnik pokarmowy: 47.70 g; Sód: 2261.62 mg; suma cukrów prostych: 43.92 g;	Wartość energetyczna: 2116.81 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kwasy tł. nasycone: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 266.22 g; Błonnik pokarmowy: 43.02 g; Sód: 1953.65 mg; suma cukrów prostych: 44.97 g;	Wartość energetyczna: 1582.67 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kwasy tł. nasycone: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 185.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sód: 1441.69 mg; suma cukrów prostych: 39.67 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Brzoskwinia 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Brzoskwinia 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość energetyczna: 1332.16 kcal; Białko ogółem: 66.44 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kwasy tł. nasycone: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 167.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sód: 1178.50 mg; suma cukrów prostych: 30.44 g;	Wartość energetyczna: 2443.17 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; Sód: 1839.42 mg; suma cukrów prostych: 75.65 g;	Wartość energetyczna: 1775.13 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kwasy tł. nasycone: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 236.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Sód: 1301.22 mg; suma cukrów prostych: 64.07 g;	Wartość energetyczna: 1325.62 kcal; Białko ogółem: 61.39 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kwasy tł. nasycone: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 177.26 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; Sód: 861.97 mg; suma cukrów prostych: 36.04 g;	Wartość energetyczna: 2379.78 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kwasy tł. nasycone: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Sód: 1789.14 mg; suma cukrów prostych: 63.58 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Brzoskwinia 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)				Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (SOJ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Ph	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)				Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1694.39 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kwasy tł. nasycone: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 240.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sód: 1382.01 mg; suma cukrów prostych: 56.33 g;	Wartość energetyczna: 1334.36 kcal; Białko ogółem: 60.74 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kwasy tł. nasycone: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 178.26 g; Błonnik pokarmowy: 14.80 g; Sód: 869.22 mg; suma cukrów prostych: 31.46 g;	Wartość energetyczna: 2431.58 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kwasy tł. nasycone: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 348.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; Sód: 1886.11 mg; suma cukrów prostych: 76.50 g;	Wartość energetyczna: 2061.88 kcal; Białko ogółem: 62.48 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kwasy tł. nasycone: 5.39 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; Błonnik pokarmowy: 46.13 g; Sód: 1839.18 mg; suma cukrów prostych: 61.98 g;	Wartość energetyczna: 2665.77 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 99.32 g; Kwasy tł. nasycone: 45.29 g; Węglowodany ogółem: 349.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; Sód: 1953.36 mg; suma cukrów prostych: 61.42 g;	

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt Brzoskwinia 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Brzoskwinia 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2505.38 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kwasy tł. nasycone: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sód: 1899.93 mg; suma cukrów prostych: 49.35 g;	Wartość energetyczna: 2281.23 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 89.12 g; Kwasy tł. nasycone: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; Błonnik pokarmowy: 45.91 g; Sód: 2169.20 mg; suma cukrów prostych: 45.25 g;	Wartość energetyczna: 2120.93 kcal; Białko ogółem: 63.99 g; Tłuszcz: 40.33 g; Kwasy tł. nasycone: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; Sód: 1858.63 mg; suma cukrów prostych: 62.57 g;	Wartość energetyczna: 2665.77 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 99.32 g; Kwasy tł. nasycone: 45.29 g; Węglowodany ogółem: 349.59 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; Sód: 1953.36 mg; suma cukrów prostych: 61.42 g;	Wartość energetyczna: 2432.38 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kwasy tł. nasycone: 44.55 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sód: 1899.93 mg; suma cukrów prostych: 49.35 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Brzoskwinia 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Brzoskwinia 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)				
		Wartość energetyczna: 2292.23 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kwasy tł. nasycone: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 300.23 g; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; Sód: 2173.13 mg; suma cukrów prostych: 45.25 g;	Wartość energetyczna: 2207.36 kcal; Białko ogółem: 61.08 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kwasy tł. nasycone: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 382.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; Sód: 1617.93 mg; suma cukrów prostych: 49.54 g;	Wartość energetyczna: 2657.98 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kwasy tł. nasycone: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sód: 2265.44 mg; suma cukrów prostych: 75.94 g;	Wartość energetyczna: 2265.08 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kwasy tł. nasycone: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; Sód: 1815.61 mg; suma cukrów prostych: 73.50 g;	Wartość energetyczna: 2318.21 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kwasy tł. nasycone: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.46 g; Sód: 2264.32 mg; suma cukrów prostych: 46.61 g;	

		Wegańska D04
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	
		Wartość energetyczna: 1906.63 kcal; Białko ogółem: 57.88 g; Tłuszcz: 37.37 g; Kwasy tł. nasycone: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; Błonnik pokarmowy: 44.10 g; Sód: 1768.44 mg; suma cukrów prostych: 61.98 g;

Faustyna Aleksandrowicz

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dynia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dynia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dynia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	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) Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna z cukinią 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna z cukinią 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta warzywna z cukinią 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)			Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2846.54 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 95.30 g; Kwasy tł. nasycone: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 405.07 g; Błonnik pokarmowy: 45.40 g; Sód: 2572.35 mg; suma cukrów prostych: 80.84 g;	Wartość energetyczna: 2912.01 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kwasy tł. nasycone: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 429.93 g; Błonnik pokarmowy: 52.75 g; Sód: 2089.89 mg; suma cukrów prostych: 77.22 g;	Wartość energetyczna: 2167.74 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kwasy tł. nasycone: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sód: 1706.51 mg; suma cukrów prostych: 79.12 g;	Wartość energetyczna: 2218.12 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kwasy tł. nasycone: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 366.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sód: 1729.86 mg; suma cukrów prostych: 93.04 g;	Wartość energetyczna: 2636.48 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kwasy tł. nasycone: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 397.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Sód: 1652.66 mg; suma cukrów prostych: 70.25 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur gotowana 130 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Kolacja	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>)	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
		Wartość energetyczna: 1207.90 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 22.31 g; Kwasy tł. nasycone: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 187.51 g; Błonnik pokarmowy: 8.14 g; Sód: 5.60 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1926.85 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kwasy tł. nasycone: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g; Sód: 212.13 mg; suma cukrów prostych: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2149.84 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kwasy tł. nasycone: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; Błonnik pokarmowy: 49.06 g; Sód: 2378.87 mg; suma cukrów prostych: 51.67 g;	Wartość energetyczna: 1634.35 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kwasy tł. nasycone: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 230.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sód: 1691.39 mg; suma cukrów prostych: 47.78 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g Roszponka 20 g Kalarepa 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka 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 Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Paszтет z ciecierzycy 20 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 130 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Koktajl owocowy bez cukru 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) 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 (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g 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)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1313.72 kcal; Białko ogółem: 55.67 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kwasy tł. nasycone: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 188.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; Sód: 1486.20 mg; suma cukrów prostych: 36.59 g;	Wartość energetyczna: 2936.18 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 97.91 g; Kwasy tł. nasycone: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 418.83 g; Błonnik pokarmowy: 45.51 g; Sód: 2635.99 mg; suma cukrów prostych: 90.44 g;	Wartość energetyczna: 2392.79 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kwasy tł. nasycone: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; Sód: 1952.12 mg; suma cukrów prostych: 87.53 g;	Wartość energetyczna: 1679.82 kcal; Białko ogółem: 57.25 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kwasy tł. nasycone: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 259.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 1602.51 mg; suma cukrów prostych: 52.42 g;	Wartość energetyczna: 2276.50 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kwasy tł. nasycone: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sód: 1772.07 mg; suma cukrów prostych: 90.12 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-29 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 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	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 Banan 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	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 Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g 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 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1727.69 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kwasy tł. nasycone: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 271.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; Sód: 1172.00 mg; suma cukrów prostych: 87.59 g;	Wartość energetyczna: 1314.59 kcal; Białko ogółem: 51.61 g; Tłuszcz: 34.01 g; Kwasy tł. nasycone: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 207.85 g; Błonnik pokarmowy: 15.88 g; Sód: 935.72 mg; suma cukrów prostych: 51.33 g;	Wartość energetyczna: 3066.63 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 103.90 g; Kwasy tł. nasycone: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 431.24 g; Błonnik pokarmowy: 51.25 g; Sód: 2875.06 mg; suma cukrów prostych: 90.80 g;	Wartość energetyczna: 2607.78 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kwasy tł. nasycone: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 459.38 g; Błonnik pokarmowy: 43.81 g; Sód: 2524.22 mg; suma cukrów prostych: 82.71 g;	Wartość energetyczna: 2884.01 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 96.34 g; Kwasy tł. nasycone: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 415.92 g; Błonnik pokarmowy: 46.14 g; Sód: 2592.67 mg; suma cukrów prostych: 76.82 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	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 Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	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 Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2383.19 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kwasy tł. nasycone: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Sód: 1911.45 mg; suma cukrów prostych: 75.90 g;	Wartość energetyczna: 2294.11 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 310.42 g; Błonnik pokarmowy: 51.57 g; Sód: 2468.13 mg; suma cukrów prostych: 51.92 g;	Wartość energetyczna: 2699.13 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kwasy tł. nasycone: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 476.92 g; Błonnik pokarmowy: 45.60 g; Sód: 2663.29 mg; suma cukrów prostych: 82.71 g;	Wartość energetyczna: 2810.11 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kwasy tł. nasycone: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 415.24 g; Błonnik pokarmowy: 46.14 g; Sód: 2503.44 mg; suma cukrów prostych: 76.40 g;	Wartość energetyczna: 2383.19 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kwasy tł. nasycone: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Sód: 1911.45 mg; suma cukrów prostych: 75.90 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta warzywna 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 250 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE) Sok pomidorowy 300 ml 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 150 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2294.11 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 310.42 g; Błonnik pokarmowy: 51.57 g; Sód: 2468.13 mg; suma cukrów prostych: 51.92 g;	Wartość energetyczna: 2336.97 kcal; Białko ogółem: 65.67 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kwasy tł. nasycone: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 413.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; Sód: 1510.76 mg; suma cukrów prostych: 70.26 g;	Wartość energetyczna: 2605.55 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kwasy tł. nasycone: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 390.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sód: 2001.61 mg; suma cukrów prostych: 102.22 g;	Wartość energetyczna: 2957.87 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 101.14 g; Kwasy tł. nasycone: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 414.00 g; Błonnik pokarmowy: 49.81 g; Sód: 2809.50 mg; suma cukrów prostych: 79.80 g;	Wartość energetyczna: 2285.54 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kwasy tł. nasycone: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 333.39 g; Błonnik pokarmowy: 41.80 g; Sód: 3038.65 mg; suma cukrów prostych: 52.49 g;

Wegańska D04	
2026-08-29 sobota	Śniadanie Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn Wafle ryżowe 30 g
Wartość energetyczna: 2499.02 kcal; Białko ogółem: 64.63 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kwasy tł. nasycone: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 442.14 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; Sód: 2458.66 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
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	II Ś					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Cukinia pieczona z olejem 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) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2172.88 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kwasy tł. nasycone: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Sód: 2390.12 mg; suma cukrów prostych: 59.64 g;	Wartość energetyczna: 2086.22 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kwasy tł. nasycone: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sód: 2384.06 mg; suma cukrów prostych: 59.60 g;	Wartość energetyczna: 2100.29 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kwasy tł. nasycone: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; Sód: 2127.93 mg; suma cukrów prostych: 59.95 g;	Wartość energetyczna: 2258.57 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kwasy tł. nasycone: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sód: 2257.65 mg; suma cukrów prostych: 49.07 g;	Wartość energetyczna: 2509.13 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kwasy tł. nasycone: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 361.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; Sód: 1663.26 mg; suma cukrów prostych: 62.80 g;

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g		Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	II Ś					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Mizeria 200 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Mizeria 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	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 (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1076.55 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 23.35 g; Kwasy tł. nasycone: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 151.30 g; Błonnik pokarmowy: 6.40 g; Sód: 5.89 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1947.37 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kwasy tł. nasycone: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; Błonnik pokarmowy: 15.43 g; Sód: 165.16 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1961.03 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kwasy tł. nasycone: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 255.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; Sód: 2573.40 mg; suma cukrów prostych: 44.05 g;	Wartość energetyczna: 1458.78 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kwasy tł. nasycone: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 180.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 2053.14 mg; suma cukrów prostych: 39.18 g;		

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Melon 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II Ś					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet schabowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1060.08 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz: 27.58 g; Kwasy tł. nasycone: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 159.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; Sód: 1298.39 mg; suma cukrów prostych: 30.74 g;	Wartość energetyczna: 2318.48 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kwasy tł. nasycone: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 2363.82 mg; suma cukrów prostych: 61.95 g;	Wartość energetyczna: 1683.79 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kwasy tł. nasycone: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 244.96 g; Błonnik pokarmowy: 19.94 g; Sód: 1831.95 mg; suma cukrów prostych: 52.98 g;	Wartość energetyczna: 1126.43 kcal; Białko ogółem: 43.51 g; Tłuszcz: 28.17 g; Kwasy tł. nasycone: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 181.05 g; Błonnik pokarmowy: 14.20 g; Sód: 1117.71 mg; suma cukrów prostych: 28.16 g;	Wartość energetyczna: 2218.59 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kwasy tł. nasycone: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sód: 2128.33 mg; suma cukrów prostych: 61.89 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Melon 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	II Ś					
	Obiad	Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) 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 (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1694.32 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kwasy tł. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 257.93 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Sód: 1630.48 mg; suma cukrów prostych: 58.89 g;	Wartość energetyczna: 1140.90 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Tłuszcz: 27.02 g; Kwasy tł. nasycone: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 182.43 g; Błonnik pokarmowy: 14.65 g; Sód: 1072.54 mg; suma cukrów prostych: 29.86 g;	Wartość energetyczna: 2365.50 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kwasy tł. nasycone: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; Błonnik pokarmowy: 39.88 g; Sód: 1720.11 mg; suma cukrów prostych: 63.53 g;	Wartość energetyczna: 2217.90 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kwasy tł. nasycone: 6.21 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; Błonnik pokarmowy: 50.24 g; Sód: 1470.52 mg; suma cukrów prostych: 56.31 g;	Wartość energetyczna: 2409.22 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kwasy tł. nasycone: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; Sód: 2487.67 mg; suma cukrów prostych: 47.26 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	II Ś			Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2244.29 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sód: 2201.33 mg; suma cukrów prostych: 51.36 g;	Wartość energetyczna: 2094.88 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kwasy tł. nasycone: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 269.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.00 g; Sód: 2593.75 mg; suma cukrów prostych: 44.70 g;	Wartość energetyczna: 2457.45 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kwasy tł. nasycone: 6.22 g; Węglowodany ogółem: 431.59 g; Błonnik pokarmowy: 51.34 g; Sód: 1489.97 mg; suma cukrów prostych: 56.90 g;	Wartość energetyczna: 2409.22 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kwasy tł. nasycone: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; Sód: 2487.67 mg; suma cukrów prostych: 47.26 g;	Wartość energetyczna: 2244.29 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sód: 2201.33 mg; suma cukrów prostych: 51.36 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	II Ś			Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 50 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Maryny 40 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) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Maryny 40 g Pomidor 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2094.88 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kwasy tł. nasycone: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 269.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.00 g; Sód: 2593.75 mg; suma cukrów prostych: 44.70 g;	Wartość energetyczna: 2215.25 kcal; Białko ogółem: 67.69 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kwasy tł. nasycone: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; Sód: 1628.74 mg; suma cukrów prostych: 53.55 g;	Wartość energetyczna: 2693.98 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kwasy tł. nasycone: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 407.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; Sód: 2379.71 mg; suma cukrów prostych: 74.35 g;	Wartość energetyczna: 2247.20 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kwasy tł. nasycone: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sód: 1719.71 mg; suma cukrów prostych: 61.59 g;	Wartość energetyczna: 2111.99 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kwasy tł. nasycone: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.20 g; Sód: 2295.19 mg; suma cukrów prostych: 46.19 g;

Wpisz tekst tutaj

		Wegańska D04
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II ś	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2099.60 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kwasy tł. nasycone: 6.21 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; Błonnik pokarmowy: 49.84 g; Sód: 1470.12 mg; suma cukrów prostych: 54.37 g;

Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach.fr3

Faustyna Aleksandrowicz

strona 98 z 99

Wydrukował: f.aleksandrowicz, **Data i godzina wydruku:** 2026-08-12 11:25:08

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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