

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Łatwostrawna D02 | 6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 |
|-------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-05-25 poniedziałek | Śniadanie | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Twarożek 70 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g |
| | II Ś | | | | Mus z jabłek prażonych 150 g | |
| | Obiad | Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z mięsem drobiowym gotowanym i warzywami 300 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | | | Galaretki jogurtowa o smaku brzoskwińowym 200 g (MLE) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Pasta warzywna 60 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 warzywna 60 g (SEL) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2456.84 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kwasy tł. nasycone: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 364.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sól: 5.01 g; suma cukrów prostych: 66.98 g; | Wartość energetyczna: 2370.90 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kwasy tł. nasycone: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 357.14 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Sól: 5.45 g; suma cukrów prostych: 70.06 g; | Wartość energetyczna: 2344.17 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kwasy tł. nasycone: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sól: 4.46 g; suma cukrów prostych: 58.66 g; | Wartość energetyczna: 2234.29 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kwasy tł. nasycone: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Sól: 4.47 g; suma cukrów prostych: 55.27 g; | Wartość energetyczna: 2511.03 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kwasy tł. nasycone: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; Sól: 5.08 g; suma cukrów prostych: 67.04 g; | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 | |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 2026-05-25 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | |
| | II Ś | | Jabłko 150 g | | | Jabłko 100 g | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (MLE, SEL) | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 250 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 200 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | | |
| | P | | Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE) | | | | |
| | Kolacja | Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 1294.03 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 24.08 g; Kwasy tł. nasycone: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 202.71 g; Błonnik pokarmowy: 10.65 g; Sól: 1.98 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2078.52 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kwasy tł. nasycone: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 259.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sól: 6.05 g; suma cukrów prostych: 49.93 g; | Wartość energetyczna: 1731.56 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kwasy tł. nasycone: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 193.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Sól: 4.68 g; suma cukrów prostych: 45.27 g; | Wartość energetyczna: 1265.92 kcal; Białko ogółem: 57.11 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kwasy tł. nasycone: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 161.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sól: 3.16 g; suma cukrów prostych: 34.44 g; | | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 | |
|-------------------------|--|---|--|---|---|---|--|
| 2026-05-25 poniedziałek | Śniadanie | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | |
| | II Ś | Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt | | | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | | | |
| | P | Galaretkę jogurtowa o smaku brzoskwińowym 200 g (MLE) | | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 2352.69 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kwasy tł. nasycone: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; Sól: 4.30 g; suma cukrów prostych: 63.74 g; | Wartość energetyczna: 1863.06 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 34.02 g; Kwasy tł. nasycone: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g; Sól: 3.09 g; suma cukrów prostych: 62.27 g; | Wartość energetyczna: 1190.70 kcal; Białko ogółem: 54.91 g; Tłuszcz: 24.82 g; Kwasy tł. nasycone: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 194.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g; Sól: 2.41 g; suma cukrów prostych: 40.67 g; | Wartość energetyczna: 2319.86 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; Sól: 4.08 g; suma cukrów prostych: 64.70 g; | Wartość energetyczna: 1915.00 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 37.00 g; Kwasy tł. nasycone: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g; Sól: 2.95 g; suma cukrów prostych: 64.48 g; | | |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 |
|-------------------------|-----------|--|--|---|--|--|
| 2026-05-25 poniedziałek | Śniadanie | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | II S | Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt | Jabłko 150 g | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g 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 | Galaretki jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE) | Kisiel o smaku cytrynowym 150 ml | | Galaretki jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE) | |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 30 g (SEL) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 1234.20 kcal; Białko ogółem: 55.63 g; Tłuszcz: 27.17 g; Kwasy tł. nasycone: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 198.13 g; Błonnik pokarmowy: 15.70 g; Sól: 2.30 g; suma cukrów prostych: 42.13 g; | Wartość energetyczna: 2449.48 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tł. nasycone: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 407.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sól: 4.10 g; suma cukrów prostych: 75.45 g; | Wartość energetyczna: 2041.26 kcal; Białko ogółem: 51.88 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kwasy tł. nasycone: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 57.12 g; | Wartość energetyczna: 2499.92 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kwasy tł. nasycone: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Sól: 5.21 g; suma cukrów prostych: 54.04 g; | Wartość energetyczna: 2415.12 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kwasy tł. nasycone: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sól: 4.54 g; suma cukrów prostych: 45.85 g; |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|-------------------------|--|---|---|--|--|---|
| 2026-05-25 poniedziałek | Śniadanie | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | II Ś | Jabłko 150 g | | | | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalańfort 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 Kalańfort 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) Kalańfort gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE) | Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml | Galaretką jogurtowa o smaku brzoskwińowym 200 g (MLE) | | Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE) |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 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 soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g |
| | Wartość energetyczna: 2153.32 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kwasy tł. nasycone: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sól: 6.05 g; suma cukrów prostych: 49.99 g; | Wartość energetyczna: 2188.78 kcal; Białko ogółem: 55.24 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kwasy tł. nasycone: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; Błonnik pokarmowy: 44.28 g; Sól: 6.37 g; suma cukrów prostych: 57.87 g; | Wartość energetyczna: 2499.92 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kwasy tł. nasycone: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Sól: 5.21 g; suma cukrów prostych: 54.04 g; | Wartość energetyczna: 2415.12 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kwasy tł. nasycone: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sól: 4.54 g; suma cukrów prostych: 45.85 g; | Wartość energetyczna: 2153.32 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kwasy tł. nasycone: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sól: 6.05 g; suma cukrów prostych: 49.99 g; | |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|-------------------------|--|---|--|--|---|
| 2026-05-25 poniedziałek | Śniadanie | Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g |
| | II Ś | | Jabłko 150 g | | |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 150 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane kl. M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2091.65 kcal; Białko ogółem: 66.36 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kwasy tł. nasycone: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; Sól: 4.15 g; suma cukrów prostych: 52.04 g; | Wartość energetyczna: 2443.09 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kwasy tł. nasycone: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 314.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; Sól: 5.80 g; suma cukrów prostych: 68.66 g; | Wartość energetyczna: 2313.19 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kwasy tł. nasycone: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; Sól: 4.91 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; | Wartość energetyczna: 1896.91 kcal; Białko ogółem: 51.88 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kwasy tł. nasycone: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; Sól: 6.33 g; suma cukrów prostych: 54.87 g; | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Łatwostrawna D02 | 6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 | |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|--|--|
| 2026-05-26 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g | | |
| | II Ś | | | | Banan 150 g | | |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | |
| | P | | | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) 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) | | |
| | | Wartość energetyczna: 2300.20 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kwasy tł. nasycone: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 337.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Sól: 5.92 g; suma cukrów prostych: 92.32 g; | Wartość energetyczna: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kwasy tł. nasycone: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sól: 5.95 g; suma cukrów prostych: 94.14 g; | Wartość energetyczna: 2265.14 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kwasy tł. nasycone: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 5.68 g; suma cukrów prostych: 89.47 g; | Wartość energetyczna: 2436.65 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kwasy tł. nasycone: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 378.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; Sól: 5.80 g; suma cukrów prostych: 90.96 g; | Wartość energetyczna: 2532.50 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kwasy tł. nasycone: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; Sól: 4.59 g; suma cukrów prostych: 82.50 g; | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 |
|-------------------|---|--|--|---|---|--|
| 2026-05-26 wtorek | Śniadanie | Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE) | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II Ś | Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL) | Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 130 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 100 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | |
| | P | Kiwi 150 g | | | | |
| | Kolacja | Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 1303.41 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 23.76 g; Kwasy tł. nasycone: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 203.62 g; Błonnik pokarmowy: 8.93 g; Sól: 2.00 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kwasy tł. nasycone: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 273.75 g; Błonnik pokarmowy: 44.36 g; Sól: 6.37 g; suma cukrów prostych: 50.40 g; | Wartość energetyczna: 1709.51 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kwasy tł. nasycone: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 206.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sól: 4.91 g; suma cukrów prostych: 46.79 g; | Wartość energetyczna: 1239.17 kcal; Białko ogółem: 56.89 g; Tłuszcz: 40.60 g; Kwasy tł. nasycone: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 171.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sól: 4.11 g; suma cukrów prostych: 35.53 g; | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|-------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2026-05-26 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml |
| | II S | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) | | | | |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, 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 | 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 |
| | P | Banan 150 g | | Banan 100 g | Banan 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2353.13 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kwasy tł. nasycone: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sól: 5.93 g; suma cukrów prostych: 97.14 g; | Wartość energetyczna: 1654.50 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kwasy tł. nasycone: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 246.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sól: 4.00 g; suma cukrów prostych: 87.28 g; | Wartość energetyczna: 1186.65 kcal; Białko ogółem: 53.70 g; Tłuszcz: 31.08 g; Kwasy tł. nasycone: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 184.46 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Sól: 3.30 g; suma cukrów prostych: 54.84 g; | Wartość energetyczna: 2324.14 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kwasy tł. nasycone: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sól: 5.69 g; suma cukrów prostych: 94.42 g; | Wartość energetyczna: 1673.64 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kwasy tł. nasycone: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 243.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sól: 3.95 g; suma cukrów prostych: 85.92 g; | |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 |
|-------------------|--|--|---|---|--|--|
| 2026-05-26 wtorek | Śniadanie | Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II S | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) | | Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 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 ciecierzycą 250 g (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 (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 250 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Banan 100 g | Banan 150 g | | | |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 1208.03 kcal; Białko ogółem: 53.94 g; Tłuszcz: 32.05 g; Kwasy tł. nasycone: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 186.07 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; Sól: 3.31 g; suma cukrów prostych: 54.63 g; | Wartość energetyczna: 2521.99 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kwasy tł. nasycone: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; Błonnik pokarmowy: 48.60 g; Sól: 5.68 g; suma cukrów prostych: 95.39 g; | Wartość energetyczna: 2164.85 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 34.49 g; Kwasy tł. nasycone: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 406.40 g; Błonnik pokarmowy: 52.22 g; Sól: 3.87 g; suma cukrów prostych: 73.59 g; | Wartość energetyczna: 2492.45 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kwasy tł. nasycone: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; Sól: 6.46 g; suma cukrów prostych: 83.90 g; | Wartość energetyczna: 2484.51 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sól: 6.28 g; suma cukrów prostych: 82.87 g; | |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|--|
| 2026-05-26 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II S | Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt | | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) | | Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 250 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, 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, kaliafor, 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, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Kiwi 150 g | Banan 150 g | | | Kiwi 150 g |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2195.59 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.91 g; Sól: 6.71 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; | Wartość energetyczna: 2164.85 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 34.49 g; Kwasy tł. nasycone: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 406.40 g; Błonnik pokarmowy: 52.22 g; Sól: 3.87 g; suma cukrów prostych: 73.59 g; | Wartość energetyczna: 2519.33 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kwasy tł. nasycone: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 83.90 g; | Wartość energetyczna: 2484.51 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sól: 6.28 g; suma cukrów prostych: 82.87 g; | Wartość energetyczna: 2195.59 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; Błonnik pokarmowy: 45.91 g; Sól: 6.71 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| 2026-05-26 wtorek | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papyryka świeża 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papyryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g |
| | II Ś | | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) | Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmiennie z warzywami i ciecierzycą 250 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | Banan 150 g | Kiwi 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 1962.57 kcal; Białko ogółem: 63.86 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kwasy tł. nasycone: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sól: 4.31 g; suma cukrów prostych: 73.31 g; | Wartość energetyczna: 2576.33 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kwasy tł. nasycone: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 373.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sól: 6.95 g; suma cukrów prostych: 104.10 g; | Wartość energetyczna: 1982.53 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kwasy tł. nasycone: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 273.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Sól: 5.75 g; suma cukrów prostych: 51.48 g; | Wartość energetyczna: 2145.85 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 33.99 g; Kwasy tł. nasycone: 5.26 g; Węglowodany ogółem: 403.20 g; Błonnik pokarmowy: 52.22 g; Sól: 3.87 g; suma cukrów prostych: 73.59 g; | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Latwostrawna D02 | 6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 |
|------------------|--|--|--|--|---|--|
| 2026-05-27 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) Szyunka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szyunka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyunka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus owocowy 150 g | |
| | II Ś | | | | Mus owocowy 150 g | |
| | Obiad | Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 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 z koperkiem # 180 g Łopatką 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 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 z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | | | Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) | |
| | Kolacja | Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml | | | | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Pasta warzywna 60 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2184.51 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kwasy tł. nasycone: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; Sól: 5.24 g; suma cukrów prostych: 82.03 g; | Wartość energetyczna: 2139.27 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kwasy tł. nasycone: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sól: 4.43 g; suma cukrów prostych: 82.97 g; | Wartość energetyczna: 1991.98 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kwasy tł. nasycone: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sól: 4.13 g; suma cukrów prostych: 79.38 g; | Wartość energetyczna: 2187.39 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kwasy tł. nasycone: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sól: 4.18 g; suma cukrów prostych: 86.92 g; | Wartość energetyczna: 2524.76 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kwasy tł. nasycone: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; Sól: 4.96 g; suma cukrów prostych: 71.76 g; | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 |
|------------------|--|--|---|--|--|---|
| 2026-05-27 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE) | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | II Ś | | Arbuz 150 g | | | Arbuz 100 g |
| | Obiad | Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, MLE, SEL) | Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Szczawiowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | |
| | P | | Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) | | | |
| | Kolacja | Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | |
| | Wartość energetyczna: 1348.53 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 27.68 g; Kwasy tł. nasycone: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 205.82 g; Błonnik pokarmowy: 13.18 g; Sól: 1.99 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2113.56 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kwasy tł. nasycone: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 272.60 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Sól: 6.53 g; suma cukrów prostych: 47.11 g; | Wartość energetyczna: 1805.41 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kwasy tł. nasycone: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 206.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sól: 5.24 g; suma cukrów prostych: 42.65 g; | Wartość energetyczna: 1357.11 kcal; Białko ogółem: 46.00 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kwasy tł. nasycone: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 166.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Sól: 3.78 g; suma cukrów prostych: 31.70 g; | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|------------------|-----------|--|---|---|--|--|
| 2026-05-27 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | II Ś | Arbuz 150 g | | Arbuz 100 g | Arbuz 150 g | |
| 2026-05-27 środa | Obiad | Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) | | Budyń o smaku waniliowym 150 g (MLE) | Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) | |
| 2026-05-27 środa | Kolacja | Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml | |
| | | Wartość energetyczna: 2318.66 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kwasy tł. nasycone: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Sól: 5.47 g; suma cukrów prostych: 97.02 g; | Wartość energetyczna: 1783.64 kcal; Białko ogółem: 71.87 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kwasy tł. nasycone: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 279.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sól: 3.40 g; suma cukrów prostych: 81.96 g; | Wartość energetyczna: 1238.24 kcal; Białko ogółem: 48.20 g; Tłuszcz: 35.08 g; Kwasy tł. nasycone: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 192.58 g; Błonnik pokarmowy: 17.39 g; Sól: 2.22 g; suma cukrów prostych: 51.91 g; | Wartość energetyczna: 2126.13 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kwasy tł. nasycone: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Sól: 4.36 g; suma cukrów prostych: 94.37 g; | Wartość energetyczna: 1802.26 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kwasy tł. nasycone: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g; Sól: 3.45 g; suma cukrów prostych: 90.39 g; |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 |
|------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2026-05-27 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | II Ś | Arbuz 100 g | Arbuz 150 g | | | |
| | Obiad | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Zrazik drobiowy gotowany 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 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 z koperkiem # 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) Surówka wielowarzynna 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 z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (GLU) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (GLU) Surówka wielowarzynna 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 z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzynna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Budyń o smaku waniliowym 150 g (MLE) | Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) | Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g (SOJ) | Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) | |
| | Kolacja | Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml | |
| | | Wartość energetyczna: 1296.86 kcal; Białko ogółem: 50.13 g; Tłuszcz: 33.59 g; Kwasy tł. nasycone: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 208.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.27 g; Sól: 2.29 g; suma cukrów prostych: 55.82 g; | Wartość energetyczna: 2450.65 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kwasy tł. nasycone: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sól: 5.07 g; suma cukrów prostych: 98.10 g; | Wartość energetyczna: 2064.86 kcal; Białko ogółem: 53.68 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kwasy tł. nasycone: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; Sól: 4.87 g; suma cukrów prostych: 69.01 g; | Wartość energetyczna: 2389.18 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kwasy tł. nasycone: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 4.82 g; suma cukrów prostych: 83.15 g; | Wartość energetyczna: 2170.83 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sól: 4.44 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|------------------|-----------|---|---|---|---|---|
| 2026-05-27 środa | Śniadanie | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | II Ś | Arbuz 150 g | | | | |
| 2026-05-27 środa | Obiad | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (GLU) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (GLU) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) | Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE) | | | |
| 2026-05-27 środa | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2281.33 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kwasy tł. nasycone: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; Sól: 5.88 g; suma cukrów prostych: 48.24 g; | Wartość energetyczna: 2148.00 kcal; Białko ogółem: 56.11 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kwasy tł. nasycone: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Sól: 4.98 g; suma cukrów prostych: 79.78 g; | Wartość energetyczna: 2359.12 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kwasy tł. nasycone: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sól: 4.87 g; suma cukrów prostych: 83.82 g; | Wartość energetyczna: 2170.83 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sól: 4.44 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; | Wartość energetyczna: 2281.33 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kwasy tł. nasycone: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; Sól: 5.88 g; suma cukrów prostych: 48.24 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|------------------|--|--|--|---|--|
| 2026-05-27 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szyńka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szyńka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g |
| | II Ś | | Arbuz 150 g | | |
| | Obiad | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (GLU) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (GLU) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | |
| | P | | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) | Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) | |
| | Kolacja | Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Mus owocowy 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2156.81 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kwasy tł. nasycone: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 401.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sól: 3.16 g; suma cukrów prostych: 69.30 g; | Wartość energetyczna: 2312.58 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kwasy tł. nasycone: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 370.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sól: 4.51 g; suma cukrów prostych: 89.38 g; | Wartość energetyczna: 2044.12 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kwasy tł. nasycone: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 278.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; Sól: 5.55 g; suma cukrów prostych: 48.00 g; | Wartość energetyczna: 1946.71 kcal; Białko ogółem: 47.08 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kwasy tł. nasycone: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Sól: 4.67 g; suma cukrów prostych: 64.02 g; | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Latwostrawna D02 | 6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 | |
|---------------------|--|--|---|---|---|---|--|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g | | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g | | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | |
| | II Ś | | | | | Mus z jabłek prażonych 150 g | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 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 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 z koperkiem # 180 g | | |
| | P | | | | | Kefir 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) 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 | |
| | Wartość energetyczna: 2395.36 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kwasy tł. nasycone: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; Sól: 6.42 g; suma cukrów prostych: 63.61 g; | Wartość energetyczna: 2343.61 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 72.09 g; | Wartość energetyczna: 2213.18 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kwasy tł. nasycone: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 4.26 g; suma cukrów prostych: 64.29 g; | Wartość energetyczna: 2260.40 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sól: 4.31 g; suma cukrów prostych: 59.77 g; | Wartość energetyczna: 2543.07 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kwasy tł. nasycone: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 400.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; Sól: 4.39 g; suma cukrów prostych: 66.15 g; | | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 | |
|---------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie | Makaron na mleku wzmocnione 400 g (GLU, MLE) | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | |
| | II Ś | | | Melon 150 g | | | |
| | Obiad | Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (GLU, MLE, SEL) | Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | | |
| | P | | | | Kefir 150 g 1 szt (MLE) | | |
| | Kolacja | Kasza manna na mleku wzmocniona 400 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 30 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 30 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | |
| | Wartość energetyczna: 1453.18 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 23.21 g; Kwasy tł. nasycone: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 240.18 g; Błonnik pokarmowy: 9.71 g; Sól: 1.70 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2210.80 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kwasy tł. nasycone: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.87 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 50.24 g; | Wartość energetyczna: 1900.34 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kwasy tł. nasycone: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 238.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; Sól: 4.66 g; suma cukrów prostych: 45.56 g; | Wartość energetyczna: 1539.07 kcal; Białko ogółem: 61.73 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kwasy tł. nasycone: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 211.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Sól: 4.14 g; suma cukrów prostych: 49.72 g; | | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 | |
|---------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | |
| | II Ś | Melon 150 g | | Melon 100 g | Melon 150 g | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 200 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | |
| | P | Kefir 150 g 1 szt (MLE) | | | | | |
| | Kolacja | Chleb 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 | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | |
| | Wartość energetyczna: 2478.58 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kwasy tł. nasycone: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Sól: 6.12 g; suma cukrów prostych: 71.31 g; | Wartość energetyczna: 1878.45 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kwasy tł. nasycone: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 267.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sól: 4.15 g; suma cukrów prostych: 62.14 g; | Wartość energetyczna: 1234.64 kcal; Białko ogółem: 50.71 g; Tłuszcz: 37.51 g; Kwasy tł. nasycone: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 180.98 g; Błonnik pokarmowy: 20.48 g; Sól: 2.93 g; suma cukrów prostych: 34.24 g; | Wartość energetyczna: 2283.18 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kwasy tł. nasycone: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 330.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 4.40 g; suma cukrów prostych: 70.03 g; | Wartość energetyczna: 1714.19 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kwasy tł. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 246.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sól: 3.07 g; suma cukrów prostych: 62.96 g; | | |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 |
|---------------------|-----------|---|--|---|---|---|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie | Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | II S | Melón 100 g | Melón 150 g | | | |
| | Obiad | Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Kefir 150 g 1 szt (MLE) | | Kisiel o smaku brzoskwińowym bez cukru 200 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 20 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 20 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-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 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 1142.03 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz: 33.70 g; Kwasy tł. nasycone: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 167.22 g; Błonnik pokarmowy: 13.79 g; Sól: 2.09 g; suma cukrów prostych: 31.56 g; | Wartość energetyczna: 2394.48 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tł. nasycone: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sól: 7.02 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; | Wartość energetyczna: 1941.63 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kwasy tł. nasycone: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; | Wartość energetyczna: 2640.50 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kwasy tł. nasycone: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.08 g; Sól: 6.65 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; | Wartość energetyczna: 2413.23 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tł. nasycone: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 4.61 g; suma cukrów prostych: 59.09 g; |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|---------------------|-----------|--|---|--|--|--|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | II S | Melon 150 g | | | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 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 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 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 |
| | P | Kefir 150 g 1 szt (MLE) | Kisiel o smaku brzoskwińowym bez cukru 200 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.30 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 47.22 g; | Wartość energetyczna: 1941.63 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kwasy tł. nasycone: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; | Wartość energetyczna: 2640.50 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 97.63 g; Kwasy tł. nasycone: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.08 g; Sól: 6.65 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; | Wartość energetyczna: 2413.23 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tł. nasycone: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sól: 4.61 g; suma cukrów prostych: 59.09 g; | Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.30 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 47.22 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|---------------------|--|---|--|---|--|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie | Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g | Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g |
| | II S | | Melon 150 g | | |
| | Obiad | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) 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) 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 z koperkiem # 180 g | Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | Kefir 150 g 1 szt (MLE) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2363.31 kcal; Białko ogółem: 68.59 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kwasy tł. nasycone: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 398.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 4.06 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; | Wartość energetyczna: 2799.84 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kwasy tł. nasycone: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 418.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; Sól: 4.75 g; suma cukrów prostych: 80.33 g; | Wartość energetyczna: 2219.77 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Sól: 4.84 g; suma cukrów prostych: 51.33 g; | Wartość energetyczna: 1797.23 kcal; Białko ogółem: 50.53 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kwasy tł. nasycone: 5.00 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Latwostrawna D02 | 6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 | |
|-------------------|--|---|---|--|---|---|--|
| 2026-05-29 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 Jablko 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 Jablko 150 g | | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | |
| | II Ś | | | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | | | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 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 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 | | | | | Jablko pieczone 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynek delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 2426.91 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kwasy tł. nasycone: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; Błonnik pokarmowy: 39.30 g; Sól: 5.89 g; suma cukrów prostych: 83.39 g; | Wartość energetyczna: 2376.63 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kwasy tł. nasycone: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sól: 5.63 g; suma cukrów prostych: 82.73 g; | Wartość energetyczna: 2268.34 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kwasy tł. nasycone: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sól: 5.57 g; suma cukrów prostych: 71.01 g; | Wartość energetyczna: 2445.49 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kwasy tł. nasycone: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Sól: 6.95 g; suma cukrów prostych: 95.16 g; | Wartość energetyczna: 2596.83 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kwasy tł. nasycone: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; Sól: 6.20 g; suma cukrów prostych: 78.71 g; | | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 | |
|-------------------|-----------|---|---|--|--|--|--|
| 2026-05-29 piątek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE) | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna z cukrem 250 ml |
| | II Ś | | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g | Jabłko 100 g | Jabłko 100 g | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem, mięsem i ziemniakami # 400 ml (GLU, MLE, SEL) | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g |
| | Kolacja | Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml (GLU, JAJ, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 1462.80 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 26.75 g; Kwasy tł. nasycone: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 234.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.05 g; Sól: 3.41 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2375.11 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kwasy tł. nasycone: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; Błonnik pokarmowy: 45.88 g; Sól: 6.32 g; suma cukrów prostych: 63.18 g; | Wartość energetyczna: 2032.97 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kwasy tł. nasycone: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 229.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sól: 4.96 g; suma cukrów prostych: 58.03 g; | Wartość energetyczna: 1545.07 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 182.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Sól: 3.40 g; suma cukrów prostych: 44.35 g; | Wartość energetyczna: 1545.07 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 182.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Sól: 3.40 g; suma cukrów prostych: 44.35 g; | Wartość energetyczna: 1545.07 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 182.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Sól: 3.40 g; suma cukrów prostych: 44.35 g; |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|-------------------|-----------|---|--|---|---|--|
| 2026-05-29 piątek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml |
| | II Ś | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | | Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE) | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szosz pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szosz pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szosz pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Jabłko 150 g | | Jabłko 100 g | Jabłko 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczyptką 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2571.88 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kwasy tł. nasycone: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; Błonnik pokarmowy: 39.92 g; Sól: 5.22 g; suma cukrów prostych: 106.81 g; | Wartość energetyczna: 1727.70 kcal; Białko ogółem: 64.32 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kwasy tł. nasycone: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 265.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sól: 3.04 g; suma cukrów prostych: 92.48 g; | Wartość energetyczna: 1355.35 kcal; Białko ogółem: 50.33 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kwasy tł. nasycone: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 202.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g; Sól: 2.42 g; suma cukrów prostych: 56.11 g; | Wartość energetyczna: 2378.75 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kwasy tł. nasycone: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sól: 4.89 g; suma cukrów prostych: 93.20 g; | Wartość energetyczna: 1674.35 kcal; Białko ogółem: 63.77 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kwasy tł. nasycone: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 251.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Sól: 2.93 g; suma cukrów prostych: 84.12 g; |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 | |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|--|--|
| 2026-05-29 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 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | |
| | II S | Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE) | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | Koktajl bananowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ) | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, 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 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 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 z koperkiem # 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | |
| | P | Jabłko 100 g | Jabłko 150 g | | | | |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | | Wartość energetyczna: 1329.17 kcal; Białko ogółem: 50.70 g; Tłuszcz: 37.90 g; Kwasy tł. nasycone: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 195.08 g; Błonnik pokarmowy: 16.65 g; Sól: 2.44 g; suma cukrów prostych: 48.90 g; | Wartość energetyczna: 2566.92 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kwasy tł. nasycone: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; Błonnik pokarmowy: 52.32 g; Sól: 4.29 g; suma cukrów prostych: 105.46 g; | Wartość energetyczna: 2155.78 kcal; Białko ogółem: 61.33 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kwasy tł. nasycone: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; Błonnik pokarmowy: 51.33 g; Sól: 7.70 g; suma cukrów prostych: 83.04 g; | Wartość energetyczna: 2677.80 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kwasy tł. nasycone: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.68 g; Sól: 6.12 g; suma cukrów prostych: 97.52 g; | Wartość energetyczna: 2519.22 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kwasy tł. nasycone: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 85.14 g; | |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|-------------------|-----------|--|--|--|---|--|
| 2026-05-29 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) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml |
| | II Ś | Jabłko 150 g | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | | | Jabłko 150 g |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 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 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 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 z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g | Jabłko 150 g | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2533.01 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kwasy tł. nasycone: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; Błonnik pokarmowy: 47.18 g; Sól: 6.41 g; suma cukrów prostych: 68.00 g; | Wartość energetyczna: 2246.93 kcal; Białko ogółem: 64.57 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kwasy tł. nasycone: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 381.47 g; Błonnik pokarmowy: 52.02 g; Sól: 7.83 g; suma cukrów prostych: 90.81 g; | Wartość energetyczna: 2677.80 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kwasy tł. nasycone: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.68 g; Sól: 6.12 g; suma cukrów prostych: 97.52 g; | Wartość energetyczna: 2519.22 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kwasy tł. nasycone: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 85.14 g; | Wartość energetyczna: 2533.01 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 101.45 g; Kwasy tł. nasycone: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; Błonnik pokarmowy: 47.18 g; Sól: 6.41 g; suma cukrów prostych: 68.00 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|
| 2026-05-29 piątek | Śniadanie | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | 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) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna z cukrem 250 ml | Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g |
| | II Ś | | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 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 z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | Jabłko 150 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 50 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2277.47 kcal; Białko ogółem: 53.18 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kwasy tł. nasycone: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Sól: 4.30 g; suma cukrów prostych: 59.18 g; | Wartość energetyczna: 2730.44 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 389.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Sól: 7.22 g; suma cukrów prostych: 106.49 g; | Wartość energetyczna: 2442.72 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kwasy tł. nasycone: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; Sól: 6.45 g; suma cukrów prostych: 67.82 g; | Wartość energetyczna: 2030.94 kcal; Białko ogółem: 57.09 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kwasy tł. nasycone: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; Błonnik pokarmowy: 49.64 g; Sól: 7.59 g; suma cukrów prostych: 66.76 g; |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Latwostrawna D02 | 6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 |
|-------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2026-05-30 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g |
| | II Ś | | | | Banan 150 g | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z salaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Salatka z salaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z salaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | | | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2416.42 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 88.99 g; Kwasy tł. nasycone: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Sól: 9.08 g; suma cukrów prostych: 80.02 g; | Wartość energetyczna: 2339.42 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kwasy tł. nasycone: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 301.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sól: 8.92 g; suma cukrów prostych: 81.00 g; | Wartość energetyczna: 2275.99 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kwasy tł. nasycone: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 302.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 8.53 g; suma cukrów prostych: 81.54 g; | Wartość energetyczna: 2185.46 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kwasy tł. nasycone: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 360.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sól: 5.80 g; suma cukrów prostych: 91.61 g; | Wartość energetyczna: 2364.89 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kwasy tł. nasycone: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sól: 4.61 g; suma cukrów prostych: 90.47 g; | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 |
|-------------------|--|---|---|---|--|--|
| 2026-05-30 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE) | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt |
| | II Ś | | Kiwi 150 g | | | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (MLE, SEL) | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | |
| | P | | Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g | | | |
| | Kolacja | Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 1297.22 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 23.78 g; Kwasy tł. nasycone: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 202.88 g; Błonnik pokarmowy: 10.70 g; Sól: 1.95 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2175.63 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kwasy tł. nasycone: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 266.04 g; Błonnik pokarmowy: 42.03 g; Sól: 10.01 g; suma cukrów prostych: 44.37 g; | Wartość energetyczna: 1861.61 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kwasy tł. nasycone: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 198.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Sól: 8.47 g; suma cukrów prostych: 41.16 g; | Wartość energetyczna: 1307.87 kcal; Białko ogółem: 63.91 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kwasy tł. nasycone: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 169.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Sól: 6.24 g; suma cukrów prostych: 35.36 g; | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|-------------------|-----------|---|---|--|--|--|
| 2026-05-30 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | II Ś | Banan 150 g | | Banan 100 g | Banan 150 g | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Salatka z salaty maslowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z salaty maslowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Salatka z salaty maslowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z salaty maslowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z salaty maslowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona maslowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona maslowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka sołtysówka 30 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 60 g Salata zielona maslowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona maslowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka sołtysówka 40 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona maslowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2627.48 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kwasy tł. nasycone: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 377.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; Sól: 9.13 g; suma cukrów prostych: 81.06 g; | Wartość energetyczna: 1768.19 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kwasy tł. nasycone: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 273.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sól: 5.87 g; suma cukrów prostych: 79.24 g; | Wartość energetyczna: 1335.03 kcal; Białko ogółem: 48.44 g; Tłuszcz: 38.16 g; Kwasy tł. nasycone: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 206.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.91 g; Sól: 4.84 g; suma cukrów prostych: 43.98 g; | Wartość energetyczna: 2456.49 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kwasy tł. nasycone: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 8.53 g; suma cukrów prostych: 81.54 g; | Wartość energetyczna: 1775.76 kcal; Białko ogółem: 62.14 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kwasy tł. nasycone: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; Sól: 5.49 g; suma cukrów prostych: 79.90 g; |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 | |
|-------------------|-----------|--|---|---|--|---|------------------------------------|
| 2026-05-30 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | |
| | II Ś | Banan 100 g | Banan 150 g | | | | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Sałatka z salaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałatka z salaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałatka z salaty z olejem i koperkiem 60 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Sałatka z salaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | | |
| | P | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | | | | Sałatka grecka z kurczakiem i feta 120 g | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (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 soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | | Wartość energetyczna: 1338.69 kcal; Białko ogółem: 48.59 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kwasy tł. nasycone: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 204.22 g; Błonnik pokarmowy: 15.47 g; Sól: 4.47 g; suma cukrów prostych: 44.46 g; | Wartość energetyczna: 2853.91 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kwasy tł. nasycone: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 422.49 g; Błonnik pokarmowy: 54.28 g; Sól: 6.16 g; suma cukrów prostych: 84.76 g; | Wartość energetyczna: 2551.34 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kwasy tł. nasycone: 7.13 g; Węglowodany ogółem: 427.80 g; Błonnik pokarmowy: 54.26 g; Sól: 5.42 g; suma cukrów prostych: 74.69 g; | Wartość energetyczna: 2453.64 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 99.36 g; Kwasy tł. nasycone: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 9.86 g; suma cukrów prostych: 67.71 g; | Wartość energetyczna: 2562.79 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kwasy tł. nasycone: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sól: 8.88 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; | |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|---|
| 2026-05-30 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt | Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt |
| | II Ś | Banan 150 g | | | | |
| 2026-05-30 sobota | Obiad | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z salaty masłowej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salatka z salaty z olejem i koperkiem 60 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z salaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z salaty masłowej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z salaty masłowej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g |
| 2026-05-30 sobota | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2439.88 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kwasy tł. nasycone: 45.29 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Błonnik pokarmowy: 43.74 g; Sól: 10.35 g; suma cukrów prostych: 68.40 g; | Wartość energetyczna: 2642.69 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kwasy tł. nasycone: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 446.60 g; Błonnik pokarmowy: 55.10 g; Sól: 5.76 g; suma cukrów prostych: 74.71 g; | Wartość energetyczna: 2453.64 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 99.36 g; Kwasy tł. nasycone: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 9.86 g; suma cukrów prostych: 67.71 g; | Wartość energetyczna: 2562.79 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kwasy tł. nasycone: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sól: 8.88 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; | Wartość energetyczna: 2439.88 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kwasy tł. nasycone: 45.29 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Błonnik pokarmowy: 43.74 g; Sól: 10.35 g; suma cukrów prostych: 68.40 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| 2026-05-30 sobota | Śniadanie | Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt | Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g |
| | II Ś | | Banan 150 g | Kiwi 150 g | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z sałaty z olejem i koperkiem 60 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 100 g Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałatka z sałaty z olejem i koperkiem 60 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokołu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2216.52 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kwasy tł. nasycone: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 6.88 g; suma cukrów prostych: 76.95 g; | Wartość energetyczna: 2644.90 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kwasy tł. nasycone: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sól: 9.83 g; suma cukrów prostych: 96.07 g; | Wartość energetyczna: 2171.49 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kwasy tł. nasycone: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 265.35 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Sól: 9.61 g; suma cukrów prostych: 44.44 g; | Wartość energetyczna: 2370.84 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kwasy tł. nasycone: 7.13 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; Błonnik pokarmowy: 54.26 g; Sól: 5.42 g; suma cukrów prostych: 74.69 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 | |
|----------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 2026-05-31 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | 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 z jabłek prażonych 150 g | | |
| | II Ś | | | | Jabłko pieczone 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, kaliafor, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Fasolowa z ziemniakami # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet drobiowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, 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, kaliafor, 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, kaliafor, 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 wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kaliafor, 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 szczyptką 1 szt (JAJ) Szyngowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szyngowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szyngowa dębowa 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) | | |
| | Wartość energetyczna: 2553.18 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kwasy tł. nasycone: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Sól: 6.43 g; suma cukrów prostych: 70.00 g; | Wartość energetyczna: 2463.33 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kwasy tł. nasycone: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Sól: 6.38 g; suma cukrów prostych: 71.30 g; | Wartość energetyczna: 2416.50 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kwasy tł. nasycone: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; Sól: 5.85 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; | Wartość energetyczna: 2484.85 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kwasy tł. nasycone: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sól: 6.28 g; suma cukrów prostych: 63.79 g; | Wartość energetyczna: 2654.36 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kwasy tł. nasycone: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sól: 4.55 g; suma cukrów prostych: 61.05 g; | | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 | |
|----------------------|--|---|--|---|---|--|-------------|
| 2026-05-31 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | |
| | II Ś | | Arbuz 150 g | | | | Arbuz 100 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, SEL) | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 150 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 80 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | |
| | P | | Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) | | | | |
| | Kolacja | Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynekowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 1476.02 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 21.51 g; Kwasy tł. nasycone: 7.17 g; Węglowodany ogółem: 251.69 g; Błonnik pokarmowy: 12.20 g; Sól: 1.90 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2343.41 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 99.47 g; Kwasy tł. nasycone: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 262.85 g; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; Sól: 6.64 g; suma cukrów prostych: 49.08 g; | Wartość energetyczna: 2291.72 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 100.15 g; Kwasy tł. nasycone: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 247.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; Sól: 6.74 g; suma cukrów prostych: 50.46 g; | Wartość energetyczna: 1899.42 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kwasy tł. nasycone: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 180.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sól: 5.43 g; suma cukrów prostych: 45.69 g; | Wartość energetyczna: 1442.81 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kwasy tł. nasycone: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 160.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sól: 3.61 g; suma cukrów prostych: 32.85 g; | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|----------------------|-----------|--|--|---|---|---|
| 2026-05-31 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml |
| | II Ś | Arbuz 150 g | | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kawałki, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kawałki, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kawałki, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kawałki, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kawałki, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g | | Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g | Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2551.79 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kwasy tł. nasycone: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Sól: 6.47 g; suma cukrów prostych: 73.70 g; | Wartość energetyczna: 1697.15 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kwasy tł. nasycone: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g; Sól: 4.61 g; suma cukrów prostych: 55.38 g; | Wartość energetyczna: 1202.94 kcal; Białko ogółem: 56.06 g; Tłuszcz: 33.04 g; Kwasy tł. nasycone: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 174.79 g; Błonnik pokarmowy: 12.32 g; Sól: 2.87 g; suma cukrów prostych: 34.25 g; | Wartość energetyczna: 2439.50 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kwasy tł. nasycone: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Sól: 5.85 g; suma cukrów prostych: 59.30 g; | Wartość energetyczna: 1747.81 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tł. nasycone: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 216.60 g; Błonnik pokarmowy: 13.21 g; Sól: 4.45 g; suma cukrów prostych: 53.13 g; |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 | |
|----------------------|-----------|---|--|--|---|--|--|
| 2026-05-31 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | |
| | II Ś | Arbuz 100 g | Arbuz 150 g | | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalfior, 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, kalfior, 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, kalfior, 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, kalfior, 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, kalfior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | |
| | P | Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml | | | Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g | |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) | |
| | | Wartość energetyczna: 1162.00 kcal; Białko ogółem: 54.89 g; Tłuszcz: 33.49 g; Kwasy tł. nasycone: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 163.65 g; Błonnik pokarmowy: 10.17 g; Sól: 2.71 g; suma cukrów prostych: 28.73 g; | Wartość energetyczna: 2778.09 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kwasy tł. nasycone: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 461.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; Sól: 5.75 g; suma cukrów prostych: 73.12 g; | Wartość energetyczna: 2155.11 kcal; Białko ogółem: 52.08 g; Tłuszcz: 35.72 g; Kwasy tł. nasycone: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 416.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sól: 4.74 g; suma cukrów prostych: 49.58 g; | Wartość energetyczna: 2684.93 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kwasy tł. nasycone: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sól: 6.47 g; suma cukrów prostych: 57.26 g; | Wartość energetyczna: 2550.77 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kwasy tł. nasycone: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Sól: 5.89 g; suma cukrów prostych: 44.44 g; | |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|----------------------|-----------|---|--|---|--|---|
| 2026-05-31 niedziela | Śniadanie | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II Ś | Arbuz 150 g | | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml | Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g | | Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2512.01 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 108.25 g; Kwasy tł. nasycone: 48.48 g; Węglowodany ogółem: 284.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sól: 6.68 g; suma cukrów prostych: 49.36 g; | Wartość energetyczna: 2155.11 kcal; Białko ogółem: 52.08 g; Tłuszcz: 35.72 g; Kwasy tł. nasycone: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 416.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sól: 4.74 g; suma cukrów prostych: 49.58 g; | Wartość energetyczna: 2684.93 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kwasy tł. nasycone: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sól: 6.47 g; suma cukrów prostych: 57.26 g; | Wartość energetyczna: 2550.77 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kwasy tł. nasycone: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Sól: 5.89 g; suma cukrów prostych: 44.44 g; | Wartość energetyczna: 2512.01 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 108.25 g; Kwasy tł. nasycone: 48.48 g; Węglowodany ogółem: 284.42 g; Błonnik pokarmowy: 42.24 g; Sól: 6.68 g; suma cukrów prostych: 49.36 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|-------------------------|--|--|---|---|--|
| 2026-05-31 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g |
| | II Ś | | | Arbuz 150 g | |
| | Obiad | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) | Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywno z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | | Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2553.46 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kwasy tł. nasycone: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Sól: 4.53 g; suma cukrów prostych: 48.05 g; | Wartość energetyczna: 2807.95 kcal; Białko ogółem: 135.80 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kwasy tł. nasycone: 43.53 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 72.20 g; | Wartość energetyczna: 2271.05 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kwasy tł. nasycone: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 261.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Sól: 6.41 g; suma cukrów prostych: 46.28 g; | Wartość energetyczna: 2036.81 kcal; Białko ogółem: 52.00 g; Tłuszcz: 35.64 g; Kwasy tł. nasycone: 5.51 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sól: 4.74 g; suma cukrów prostych: 47.64 g; | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Latwostrawna D02 | 6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 | | | |
|-------------------------|-----------|--|--|---|---|--|--|--|--|
| 2026-06-01 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g | | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 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 Jabłko 150 g | | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g | |
| | II Ś | | | | | Mus owocowy 150 g | | | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) Fasolka po bretońsku 250 g (GLU) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 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) | |
| | | Wartość energetyczna: 2348.40 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kwasy tł. nasycone: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.70 g; Sól: 6.96 g; suma cukrów prostych: 80.65 g; | Wartość energetyczna: 2367.17 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kwasy tł. nasycone: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 369.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; Sól: 7.98 g; suma cukrów prostych: 79.64 g; | Wartość energetyczna: 2359.51 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kwasy tł. nasycone: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; Sól: 6.09 g; suma cukrów prostych: 76.59 g; | Wartość energetyczna: 2370.29 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kwasy tł. nasycone: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Sól: 5.87 g; suma cukrów prostych: 69.64 g; | Wartość energetyczna: 2618.61 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kwasy tł. nasycone: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; Sól: 4.90 g; suma cukrów prostych: 79.98 g; | | | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 | |
|-------------------------|-----------|--|---|---|--|---|--|
| 2026-06-01 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE) | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | |
| | II Ś | | Jabłko 150 g | Jabłko 100 g | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL) | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | | |
| | P | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g | | | |
| | Kolacja | Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | | Wartość energetyczna: 1382.78 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 27.82 g; Kwasy tł. nasycone: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 213.48 g; Błonnik pokarmowy: 14.20 g; Sól: 2.06 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2199.67 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kwasy tł. nasycone: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; Błonnik pokarmowy: 50.08 g; Sól: 6.98 g; suma cukrów prostych: 63.58 g; | Wartość energetyczna: 1753.22 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tł. nasycone: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 219.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Sól: 5.48 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; | Wartość energetyczna: 1308.19 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kwasy tł. nasycone: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 178.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sól: 4.57 g; suma cukrów prostych: 43.12 g; | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 | |
|-------------------------|--|--|---|---|---|---|--|
| 2026-06-01 poniedziałek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | |
| | II Ś | Jabłko 150 g | | Jabłko 100 g | Jabłko 150 g | | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g | Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g | |
| | P | Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt | | | | | |
| | Kolacja | Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Mus owocowy 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 2506.13 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Sól: 5.59 g; suma cukrów prostych: 94.09 g; | Wartość energetyczna: 1994.10 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kwasy tł. nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sól: 4.48 g; suma cukrów prostych: 80.17 g; | Wartość energetyczna: 1394.58 kcal; Białko ogółem: 56.80 g; Tłuszcz: 39.43 g; Kwasy tł. nasycone: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 214.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; Sól: 3.06 g; suma cukrów prostych: 48.78 g; | Wartość energetyczna: 2533.75 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kwasy tł. nasycone: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Sól: 4.89 g; suma cukrów prostych: 90.71 g; | Wartość energetyczna: 1957.99 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kwasy tł. nasycone: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 282.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; Sól: 3.84 g; suma cukrów prostych: 78.18 g; | | |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 | |
|-------------------------|--|--|--|---|---|---|--|
| 2026-06-01 poniedziałek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | | 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) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | |
| | II Ś | Jabłko 100 g | | Jabłko 150 g | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | |
| | P | | Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g |
| | Kolacja | Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 50 g Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 1408.84 kcal; Białko ogółem: 55.88 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kwasy tł. nasycone: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 215.05 g; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; Sól: 3.01 g; suma cukrów prostych: 48.67 g; | Wartość energetyczna: 2298.90 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kwasy tł. nasycone: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g; Sól: 5.94 g; suma cukrów prostych: 77.16 g; | Wartość energetyczna: 2020.30 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 32.92 g; Kwasy tł. nasycone: 3.87 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; Błonnik pokarmowy: 55.97 g; Sól: 5.50 g; suma cukrów prostych: 66.69 g; | | Wartość energetyczna: 2587.02 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kwasy tł. nasycone: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; Sól: 7.29 g; suma cukrów prostych: 68.83 g; | | |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|-------------------------|-----------|---|--|---|--|---|
| 2026-06-01 poniedziałek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Szynka softysówka 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | II Ś | Jabłko 150 g | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 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 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 z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g | Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2306.07 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; Błonnik pokarmowy: 49.83 g; Sól: 7.26 g; suma cukrów prostych: 63.57 g; | Wartość energetyczna: 2087.44 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 33.00 g; Kwasy tł. nasycone: 3.87 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; Błonnik pokarmowy: 57.26 g; Sól: 5.58 g; suma cukrów prostych: 67.46 g; | Wartość energetyczna: 2587.02 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kwasy tł. nasycone: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; Sól: 7.29 g; suma cukrów prostych: 68.83 g; | Wartość energetyczna: 2306.07 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; Błonnik pokarmowy: 49.83 g; Sól: 7.26 g; suma cukrów prostych: 63.57 g; | |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|-------------------------|--|---|---|--|---|
| 2026-06-01 poniedziałek | Śniadanie | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 40 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynka sołtysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g |
| | II Ś | | Jabłko 150 g | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 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 z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Pomidor 50 g | | |
| | Kolacja | Leczo warzywne 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2064.14 kcal; Białko ogółem: 61.00 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kwasy tł. nasycone: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Sól: 4.95 g; suma cukrów prostych: 65.00 g; | Wartość energetyczna: 2897.44 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 95.32 g; Kwasy tł. nasycone: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 400.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.82 g; Sól: 7.43 g; suma cukrów prostych: 88.21 g; | Wartość energetyczna: 2367.61 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kwasy tł. nasycone: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; Błonnik pokarmowy: 41.70 g; Sól: 7.09 g; suma cukrów prostych: 79.80 g; | Wartość energetyczna: 1932.30 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 32.92 g; Kwasy tł. nasycone: 3.87 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; Błonnik pokarmowy: 55.97 g; Sól: 5.50 g; suma cukrów prostych: 66.69 g; | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Latwostrawna D02 | 6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 |
|-------------------|--|--|--|---|---|--|
| 2026-06-02 wtorek | Śniadanie | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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 Banan 150 g</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałatka z warzyw gotowanych (marchew, seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałatka z warzyw gotowanych (marchew, seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g</p> | |
| | II Ś | | | | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml | |
| | Obiad | <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) 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> | <p>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</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> | |
| | P | | | | Banan 150 g | |
| Kolacja | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)</p> | <p>Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokuła z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)</p> | <p>Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokuła z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)</p> | | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2558.85 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kwasy tł. nasycone: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; Sól: 8.34 g; suma cukrów prostych: 96.78 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2232.82 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kwasy tł. nasycone: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; Sól: 7.48 g; suma cukrów prostych: 94.44 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2537.89 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kwasy tł. nasycone: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 420.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 5.98 g; suma cukrów prostych: 95.05 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2674.60 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kwasy tł. nasycone: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 445.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sól: 6.23 g; suma cukrów prostych: 93.83 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2749.21 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kwasy tł. nasycone: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 426.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Sól: 6.62 g; suma cukrów prostych: 82.85 g;</p> | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|---|
| 2026-06-02 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE) | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II Ś | Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL) | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 130 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 100 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 100 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Kiwi 150 g | | | | |
| | Kolacja | Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Kalarepa 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Kalarepa 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 1379.25 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 26.19 g; Kwasy tł. nasycone: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 216.64 g; Błonnik pokarmowy: 15.07 g; Sól: 3.28 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2217.81 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kwasy tł. nasycone: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; Błonnik pokarmowy: 46.24 g; Sól: 7.44 g; suma cukrów prostych: 43.46 g; | Wartość energetyczna: 1701.85 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kwasy tł. nasycone: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 232.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 37.96 g; | Wartość energetyczna: 1310.16 kcal; Białko ogółem: 62.75 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kwasy tł. nasycone: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 186.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sól: 3.98 g; suma cukrów prostych: 27.03 g; | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|-------------------|--|--|--|---|--|--|
| 2026-06-02 wtorek | Śniadanie | 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) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Platki 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 | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml |
| | II Ś | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml | | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml | |
| | Obiad | Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 100 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Banan 150 g | | Banan 100 g | Banan 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Kalarepa 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2535.47 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kwasy tł. nasycone: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; Sól: 8.63 g; suma cukrów prostych: 96.66 g; | Wartość energetyczna: 1908.43 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tł. nasycone: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 284.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Sól: 6.55 g; suma cukrów prostych: 88.28 g; | Wartość energetyczna: 1341.27 kcal; Białko ogółem: 48.74 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kwasy tł. nasycone: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 206.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sól: 3.91 g; suma cukrów prostych: 51.98 g; | Wartość energetyczna: 2645.12 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kwasy tł. nasycone: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 442.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; Sól: 6.39 g; suma cukrów prostych: 96.49 g; | Wartość energetyczna: 1852.58 kcal; Białko ogółem: 55.99 g; Tłuszcz: 35.62 g; Kwasy tł. nasycone: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sól: 3.97 g; suma cukrów prostych: 86.90 g; | |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|---|
| 2026-06-02 wtorek | Śniadanie | <p>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</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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</p> | <p>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</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p> | <p>Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p> |
| | II-S | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml | | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml | | |
| | Obiad | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> | <p>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> | <p>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> |
| | P | Banan 100 g | | Banan 150 g | | |
| | Kolacja | <p>Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Szyunka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)</p> |
| | | <p>Wartość energetyczna: 1301.04 kcal; Białko ogółem: 52.10 g; Tłuszcz: 33.30 g; Kwasy tł. nasycone: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 208.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g; Sól: 3.57 g; suma cukrów prostych: 52.69 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2427.50 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kwasy tł. nasycone: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 383.60 g; Błonnik pokarmowy: 45.89 g; Sól: 6.18 g; suma cukrów prostych: 97.33 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2104.20 kcal; Białko ogółem: 53.41 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kwasy tł. nasycone: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; Błonnik pokarmowy: 47.45 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 83.94 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2740.96 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kwasy tł. nasycone: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; Sól: 8.22 g; suma cukrów prostych: 87.88 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2750.00 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kwasy tł. nasycone: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sól: 7.34 g; suma cukrów prostych: 88.91 g;</p> |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|---|
| 2026-06-02 wtorek | Śniadanie | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II-S | Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml | | | Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 250 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Kiwi 150 g | Banan 150 g | | | Kiwi 150 g |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2395.86 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kwasy tł. nasycone: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; Błonnik pokarmowy: 47.57 g; Sól: 7.78 g; suma cukrów prostych: 48.64 g; | Wartość energetyczna: 2104.20 kcal; Białko ogółem: 53.41 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kwasy tł. nasycone: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; Błonnik pokarmowy: 47.45 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 83.94 g; | Wartość energetyczna: 2740.96 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kwasy tł. nasycone: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; Sól: 8.22 g; suma cukrów prostych: 87.88 g; | Wartość energetyczna: 2750.00 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kwasy tł. nasycone: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sól: 7.34 g; suma cukrów prostych: 88.91 g; | Wartość energetyczna: 2395.86 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kwasy tł. nasycone: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; Błonnik pokarmowy: 47.57 g; Sól: 7.78 g; suma cukrów prostych: 48.64 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|-------------------|--|---|--|--|--|
| 2026-06-02 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 60 g (SEL) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g |
| | II Ś | | Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) | Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i fasolą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | Banan 150 g | Kiwi 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 50 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2211.37 kcal; Białko ogółem: 52.38 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kwasy tł. nasycone: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 395.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sól: 5.50 g; suma cukrów prostych: 83.01 g; | Wartość energetyczna: 2931.05 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kwasy tł. nasycone: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 464.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sól: 7.40 g; suma cukrów prostych: 107.15 g; | Wartość energetyczna: 2344.64 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kwasy tł. nasycone: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; Sól: 5.75 g; suma cukrów prostych: 48.31 g; | Wartość energetyczna: 1894.10 kcal; Białko ogółem: 48.83 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kwasy tł. nasycone: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Błonnik pokarmowy: 43.42 g; Sól: 6.64 g; suma cukrów prostych: 86.41 g; | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Latwostrawna D02 | 6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 |
|------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2026-06-03 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Melon 150 g | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Melon 150 g | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g |
| | II Ś | | | | | |
| | 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 łopatką 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 | | | | | |
| | 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 Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 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) | 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) Miód 25 g 1 szt Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2311.84 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 95.50 g; Kwasy tł. nasycone: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 280.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Sól: 8.56 g; suma cukrów prostych: 63.69 g; | Wartość energetyczna: 2314.69 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 97.64 g; Kwasy tł. nasycone: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 277.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sól: 9.02 g; suma cukrów prostych: 62.31 g; | Wartość energetyczna: 2264.91 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 94.40 g; Kwasy tł. nasycone: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Sól: 7.96 g; suma cukrów prostych: 57.04 g; | Wartość energetyczna: 2464.20 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kwasy tł. nasycone: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 396.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Sól: 6.00 g; suma cukrów prostych: 74.68 g; | Wartość energetyczna: 2900.70 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kwasy tł. nasycone: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 441.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; Sól: 4.63 g; suma cukrów prostych: 69.57 g; | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 |
|------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2026-06-03 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | 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) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | II Ś | | Melon 150 g | | | Melon 100 g |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (MLE, SEL) | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | | Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) | | | Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 100 g (JAJ, MLE, SEL) |
| | Kolacja | Makaron na mleku wzmocnione 400 g (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 1314.61 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 24.78 g; Kwasy tł. nasycone: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 203.73 g; Błonnik pokarmowy: 9.57 g; Sól: 1.81 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2281.72 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kwasy tł. nasycone: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 277.00 g; Błonnik pokarmowy: 44.11 g; Sól: 8.61 g; suma cukrów prostych: 52.49 g; | Wartość energetyczna: 1544.39 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kwasy tł. nasycone: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 198.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sól: 5.63 g; suma cukrów prostych: 47.01 g; | Wartość energetyczna: 1320.14 kcal; Białko ogółem: 55.78 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kwasy tł. nasycone: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 169.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sól: 4.47 g; suma cukrów prostych: 36.54 g; | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|------------------|---|---|--|---|--|---|
| 2026-06-03 środa | Śniadanie | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | II Ś | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | | Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE) | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Melon 150 g | | Melon 100 g | Melon 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 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 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) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2487.98 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kwasy tł. nasycone: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 309.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; Sól: 8.64 g; suma cukrów prostych: 87.35 g; | Wartość energetyczna: 1942.33 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kwasy tł. nasycone: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 247.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sól: 5.91 g; suma cukrów prostych: 85.32 g; | Wartość energetyczna: 1313.09 kcal; Białko ogółem: 55.96 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kwasy tł. nasycone: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 164.64 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g; Sól: 4.16 g; suma cukrów prostych: 50.45 g; | Wartość energetyczna: 2413.75 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kwasy tł. nasycone: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Sól: 8.11 g; suma cukrów prostych: 80.32 g; | Wartość energetyczna: 1873.65 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kwasy tł. nasycone: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 220.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Sól: 6.78 g; suma cukrów prostych: 78.06 g; | |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 |
|------------------|-----------|---|---|--|---|--|
| 2026-06-03 środa | Śniadanie | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | II Ś | Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE) | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | Melon 150 g | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka 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 | 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 | Melon 100 g | Melon 150 g | | Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) | |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | 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) |
| | | | Wartość energetyczna: 1306.91 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kwasy tł. nasycone: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 159.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.56 g; Sól: 3.81 g; suma cukrów prostych: 47.89 g; | Wartość energetyczna: 2243.12 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kwasy tł. nasycone: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.01 g; Sól: 6.03 g; suma cukrów prostych: 84.95 g; | Wartość energetyczna: 2014.43 kcal; Białko ogółem: 53.27 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kwasy tł. nasycone: 5.53 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Sól: 5.59 g; suma cukrów prostych: 54.57 g; | Wartość energetyczna: 2487.21 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 97.62 g; Kwasy tł. nasycone: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Sól: 8.76 g; suma cukrów prostych: 60.72 g; |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|------------------|-----------|--|--|---|--|--|
| 2026-06-03 środa | Śniadanie | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | II Ś | Melon 150 g | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | Melon 150 g | | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) | Melon 150 g | Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) | | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszетка 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszетка 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszетка 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2477.00 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kwasy tł. nasycone: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; Błonnik pokarmowy: 48.32 g; Sól: 8.86 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; | Wartość energetyczna: 2014.43 kcal; Białko ogółem: 53.27 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kwasy tł. nasycone: 5.53 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Sól: 5.59 g; suma cukrów prostych: 54.57 g; | Wartość energetyczna: 2542.06 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 105.87 g; Kwasy tł. nasycone: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; Sól: 8.76 g; suma cukrów prostych: 55.79 g; | Wartość energetyczna: 2442.80 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kwasy tł. nasycone: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sól: 8.16 g; suma cukrów prostych: 54.20 g; | Wartość energetyczna: 2477.00 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kwasy tł. nasycone: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; Błonnik pokarmowy: 48.32 g; Sól: 8.86 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|------------------|---|---|---|---|--|
| 2026-06-03 środa | Śniadanie | <p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Melon 150 g</p> | <p>Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)</p> | <p>Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)</p> | <p>Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g</p> |
| | II Ś | | Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE) | | |
| | Obiad | <p>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</p> | <p>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> | <p>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> | <p>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> |
| | P | | Melon 150 g | Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) Melon 150 g | |
| | Kolacja | <p>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</p> | <p>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)</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Ketchup saszetka 15 g 1 szt</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 2335.90 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Sól: 5.88 g; suma cukrów prostych: 52.63 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2643.03 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 102.66 g; Kwasy tł. nasycone: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sól: 8.36 g; suma cukrów prostych: 92.48 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2325.12 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 95.63 g; Kwasy tł. nasycone: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; Sól: 8.60 g; suma cukrów prostych: 50.95 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 1833.93 kcal; Białko ogółem: 53.27 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kwasy tł. nasycone: 5.53 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Sól: 5.59 g; suma cukrów prostych: 54.57 g;</p> | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Łatwostrawna D02 | 6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 | |
|---------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| 2026-06-04 czwartek | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g | | |
| | II Ś | | | | Mus owocowy 150 g | | |
| | Obiad | Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 | | | | Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Dyńia 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 wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | | |
| | Wartość energetyczna: 2349.00 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kwasy tł. nasycone: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; Błonnik pokarmowy: 39.70 g; Sól: 8.43 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; | Wartość energetyczna: 2380.05 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kwasy tł. nasycone: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; Błonnik pokarmowy: 39.82 g; Sól: 8.56 g; suma cukrów prostych: 66.48 g; | Wartość energetyczna: 2068.26 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kwasy tł. nasycone: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sól: 5.31 g; suma cukrów prostych: 69.98 g; | Wartość energetyczna: 2099.38 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kwasy tł. nasycone: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; Sól: 5.43 g; suma cukrów prostych: 71.89 g; | Wartość energetyczna: 2617.43 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kwasy tł. nasycone: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 387.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; Sól: 4.96 g; suma cukrów prostych: 78.22 g; | | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 | |
|---------------------|--|--|--|--|--|---|---|
| 2026-06-04 czwartek | Śniadanie | Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE) | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 30 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 30 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 30 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | II Ś | | Jabłko 150 g | Jabłko 150 g | Jabłko 100 g | Jabłko 100 g | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) | Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 100 g 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) | 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 soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną 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 soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 1472.21 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 23.18 g; Kwasy tł. nasycone: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 246.18 g; Błonnik pokarmowy: 10.09 g; Sól: 1.88 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2064.33 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kwasy tł. nasycone: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; Błonnik pokarmowy: 42.30 g; Sól: 8.93 g; suma cukrów prostych: 48.83 g; | Wartość energetyczna: 1585.03 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kwasy tł. nasycone: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 207.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Sól: 6.80 g; suma cukrów prostych: 45.03 g; | Wartość energetyczna: 1211.03 kcal; Białko ogółem: 62.32 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kwasy tł. nasycone: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 168.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sól: 5.16 g; suma cukrów prostych: 34.24 g; | Wartość energetyczna: 1211.03 kcal; Białko ogółem: 62.32 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kwasy tł. nasycone: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 168.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sól: 5.16 g; suma cukrów prostych: 34.24 g; | Wartość energetyczna: 1211.03 kcal; Białko ogółem: 62.32 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kwasy tł. nasycone: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 168.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sól: 5.16 g; suma cukrów prostych: 34.24 g; | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|---------------------|---|---|--|---|---|--|
| 2026-06-04 czwartek | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 20 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | II Ś | Jabłko 150 g | | Jabłko 100 g | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Nuggetsy drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 130 g Nuggetsy drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g | | Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 150 g | Galaretka 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 sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka sołtysówka 20 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2434.76 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kwasy tł. nasycone: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; Błonnik pokarmowy: 41.38 g; Sól: 8.67 g; suma cukrów prostych: 71.38 g; | Wartość energetyczna: 1817.19 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kwasy tł. nasycone: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 264.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Sól: 7.20 g; suma cukrów prostych: 63.17 g; | Wartość energetyczna: 1119.89 kcal; Białko ogółem: 51.83 g; Tłuszcz: 28.92 g; Kwasy tł. nasycone: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 170.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Sól: 4.58 g; suma cukrów prostych: 30.96 g; | Wartość energetyczna: 2077.23 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kwasy tł. nasycone: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Sól: 5.17 g; suma cukrów prostych: 72.50 g; | Wartość energetyczna: 1470.12 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kwasy tł. nasycone: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 215.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sól: 3.75 g; suma cukrów prostych: 65.19 g; | |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 |
|---------------------|-----------|---|--|---|---|---|
| 2026-06-04 czwartek | Śniadanie | Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 20 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | II Ś | Jabłko 100 g | Jabłko 150 g | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Kalafirowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Kalafirowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 150 g | Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml | | Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g | |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka sołtysówka 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) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt 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 Hummus 100 g (SEZ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | 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 sołtysówka 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 sołtysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 1039.05 kcal; Białko ogółem: 46.88 g; Tłuszcz: 27.33 g; Kwasy tł. nasycone: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 159.76 g; Błonnik pokarmowy: 17.27 g; Sól: 2.59 g; suma cukrów prostych: 36.35 g; | Wartość energetyczna: 2633.17 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kwasy tł. nasycone: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 392.48 g; Błonnik pokarmowy: 55.12 g; Sól: 7.79 g; suma cukrów prostych: 67.83 g; | Wartość energetyczna: 2376.76 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kwasy tł. nasycone: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; Błonnik pokarmowy: 58.78 g; Sól: 9.41 g; suma cukrów prostych: 55.21 g; | Wartość energetyczna: 2375.02 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kwasy tł. nasycone: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; Sól: 8.29 g; suma cukrów prostych: 57.21 g; | Wartość energetyczna: 2192.15 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kwasy tł. nasycone: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; Sól: 5.40 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|---------------------|-----------|--|---|---|---|--|
| 2026-06-04 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | II Ś | Jabłko 150 g | | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Kefir 150 g 1 szt (MLE) | Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml | Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g | | Kefir 150 g 1 szt (MLE) |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 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 |
| | | Wartość energetyczna: 2193.82 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kwasy tł. nasycone: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g; Sól: 8.88 g; suma cukrów prostych: 49.63 g; | Wartość energetyczna: 2427.05 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kwasy tł. nasycone: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; Błonnik pokarmowy: 59.95 g; Sól: 9.50 g; suma cukrów prostych: 55.98 g; | Wartość energetyczna: 2394.97 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kwasy tł. nasycone: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; Sól: 8.29 g; suma cukrów prostych: 62.20 g; | Wartość energetyczna: 2192.15 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kwasy tł. nasycone: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; Sól: 5.40 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; | Wartość energetyczna: 2193.82 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kwasy tł. nasycone: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g; Sól: 8.88 g; suma cukrów prostych: 49.63 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|---------------------|--|---|---|--|--|
| 2026-06-04 czwartek | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g | Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g |
| | II Ś | | Jabłko 150 g | | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | |
| | P | | Kefir 150 g 1 szt (MLE) | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Salatka 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 softysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salatka zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEJ) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Salatka zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2007.43 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kwasy tł. nasycone: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Sól: 5.18 g; suma cukrów prostych: 60.50 g; | Wartość energetyczna: 2464.26 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kwasy tł. nasycone: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sól: 5.65 g; suma cukrów prostych: 85.78 g; | Wartość energetyczna: 2037.47 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kwasy tł. nasycone: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 270.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; Sól: 8.55 g; suma cukrów prostych: 47.38 g; | Wartość energetyczna: 2205.50 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kwasy tł. nasycone: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; Błonnik pokarmowy: 58.26 g; Sól: 9.41 g; suma cukrów prostych: 53.28 g; | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Latwostrawna D02 | 6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2026-06-05 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g | | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g | | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | |
| | II Ś | | | | | Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 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 z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 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 z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | |
| | P | | | | | Mus z jabłek prażonych 150 g | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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) | Plátky 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) | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2240.39 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kwasy tł. nasycone: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sól: 5.83 g; suma cukrów prostych: 67.63 g; | Wartość energetyczna: 2206.95 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kwasy tł. nasycone: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Sól: 5.98 g; suma cukrów prostych: 69.37 g; | Wartość energetyczna: 2145.00 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kwasy tł. nasycone: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sól: 4.80 g; suma cukrów prostych: 68.05 g; | Wartość energetyczna: 2305.70 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kwasy tł. nasycone: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Sól: 4.94 g; suma cukrów prostych: 60.23 g; | Wartość energetyczna: 2656.66 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kwasy tł. nasycone: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; Sól: 5.58 g; suma cukrów prostych: 69.45 g; | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 |
|-------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2026-06-05 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE) | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml |
| | II Ś | | Arbuz 150 g | | | Arbuz 100 g |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 400 g (GLU, MLE, SEL) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g |
| | Kolacja | Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 1437.25 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 28.67 g; Kwasy tł. nasycone: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 221.86 g; Błonnik pokarmowy: 12.24 g; Sól: 2.11 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2074.26 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kwasy tł. nasycone: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.42 g; Sól: 7.27 g; suma cukrów prostych: 38.98 g; | Wartość energetyczna: 1544.23 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kwasy tł. nasycone: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 185.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Sól: 5.58 g; suma cukrów prostych: 34.98 g; | Wartość energetyczna: 1247.86 kcal; Białko ogółem: 59.23 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kwasy tł. nasycone: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 156.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; Sól: 4.33 g; suma cukrów prostych: 26.43 g; | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|-------------------|---|--|---|--|--|--|
| 2026-06-05 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) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | II Ś | Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) | | | | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Melon 150 g | | Melon 100 g | Melon 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 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) Ogórek świeży 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) 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) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2474.07 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kwasy tł. nasycone: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sól: 6.13 g; suma cukrów prostych: 71.67 g; | Wartość energetyczna: 1843.28 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kwasy tł. nasycone: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 232.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g; Sól: 4.70 g; suma cukrów prostych: 63.15 g; | Wartość energetyczna: 1224.51 kcal; Białko ogółem: 58.86 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kwasy tł. nasycone: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 158.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.97 g; Sól: 3.04 g; suma cukrów prostych: 32.31 g; | Wartość energetyczna: 2320.05 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Sól: 5.06 g; suma cukrów prostych: 69.57 g; | Wartość energetyczna: 1598.19 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kwasy tł. nasycone: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 223.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g; Sól: 3.93 g; suma cukrów prostych: 60.04 g; | |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 | |
|----------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| 2026-06-05 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | | |
| | II ś | Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) | | 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) | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) 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 z koperkiem # 180 g Pulpet drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 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 z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | | |
| | P | Melon 100 g | Melon 150 g | | | | |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g 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 Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 1268.43 kcal; Białko ogółem: 60.13 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kwasy tł. nasycone: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 166.02 g; Błonnik pokarmowy: 14.36 g; Sól: 2.56 g; suma cukrów prostych: 35.40 g; | Wartość energetyczna: 2325.36 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kwasy tł. nasycone: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Sól: 5.97 g; suma cukrów prostych: 69.75 g; | Wartość energetyczna: 1981.54 kcal; Białko ogółem: 61.20 g; Tłuszcz: 38.00 g; Kwasy tł. nasycone: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; Błonnik pokarmowy: 42.95 g; Sól: 6.44 g; suma cukrów prostych: 56.84 g; | Wartość energetyczna: 2561.12 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kwasy tł. nasycone: 45.03 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 6.25 g; suma cukrów prostych: 56.08 g; | Wartość energetyczna: 2453.74 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kwasy tł. nasycone: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sól: 5.37 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; | | |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 | |
|-------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| 2026-06-05 piątek | Śniadanie | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | |
| | II Ś | Arbuz 150 g | Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) | Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ) | Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) | Arbuz 150 g | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g 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 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 z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g | | Melon 150 g | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 2153.54 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kwasy tł. nasycone: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 272.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 6.81 g; suma cukrów prostych: 40.86 g; | Wartość energetyczna: 2048.69 kcal; Białko ogółem: 62.83 g; Tłuszcz: 38.08 g; Kwasy tł. nasycone: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 377.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.25 g; Sól: 6.53 g; suma cukrów prostych: 57.61 g; | Wartość energetyczna: 2561.12 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kwasy tł. nasycone: 45.03 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sól: 6.25 g; suma cukrów prostych: 56.08 g; | Wartość energetyczna: 2453.74 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kwasy tł. nasycone: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sól: 5.37 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; | Wartość energetyczna: 2153.54 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kwasy tł. nasycone: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 272.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 6.81 g; suma cukrów prostych: 40.86 g; | | |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| 2026-06-05 piątek | Śniadanie | Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 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 Arbuz 150 g | Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z 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 Arbuz 150 g |
| | II Ś | | Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) | Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | Melon 150 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 50 g Melon 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2187.08 kcal; Białko ogółem: 57.75 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kwasy tł. nasycone: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; Sól: 4.65 g; suma cukrów prostych: 57.88 g; | Wartość energetyczna: 2598.25 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kwasy tł. nasycone: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sól: 6.27 g; suma cukrów prostych: 81.93 g; | Wartość energetyczna: 2175.33 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kwasy tł. nasycone: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 282.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Sól: 7.39 g; suma cukrów prostych: 40.00 g; | Wartość energetyczna: 1866.74 kcal; Białko ogółem: 56.52 g; Tłuszcz: 35.20 g; Kwasy tł. nasycone: 4.76 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g; Sól: 6.16 g; suma cukrów prostych: 58.32 g; | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Łatwostrawna D02 | 6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 | |
|-------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| 2026-06-06 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g | | |
| | II Ś | | | | Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE) | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | |
| | P | | | | Banan 150 g | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna z cukinią 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | 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) | |
| | Wartość energetyczna: 2453.58 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kwasy tł. nasycone: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; Błonnik pokarmowy: 39.91 g; Sól: 6.25 g; suma cukrów prostych: 81.24 g; | Wartość energetyczna: 2518.04 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 81.60 g; Kwasy tł. nasycone: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; Błonnik pokarmowy: 47.16 g; Sól: 5.64 g; suma cukrów prostych: 77.48 g; | Wartość energetyczna: 2055.26 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kwasy tł. nasycone: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Sól: 4.37 g; suma cukrów prostych: 79.26 g; | Wartość energetyczna: 2104.71 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kwasy tł. nasycone: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sól: 4.41 g; suma cukrów prostych: 93.04 g; | Wartość energetyczna: 2284.05 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kwasy tł. nasycone: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Sól: 4.24 g; suma cukrów prostych: 75.17 g; | | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 |
|-------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2026-06-06 sobota | Śniadanie | Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE) | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Rozszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Rozszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g Rozszponka 20 g Kalarepa 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g Rozszponka 20 g Kalarepa 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II Ś | | Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE) | | | Koktajl owocowy bez cukru 150 ml (MLE) |
| | Obiad | Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (GLU, MLE, SEL) | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | | Kiwi 150 g | | | Kiwi 100 g |
| | Kolacja | Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 1402.46 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 22.58 g; Kwasy tł. nasycone: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 232.29 g; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; Sól: 1.70 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 2156.89 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kwasy tł. nasycone: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; Błonnik pokarmowy: 49.44 g; Sól: 6.32 g; suma cukrów prostych: 51.32 g; | Wartość energetyczna: 1640.39 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kwasy tł. nasycone: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 231.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.43 g; Sól: 4.48 g; suma cukrów prostych: 47.29 g; | Wartość energetyczna: 1314.34 kcal; Białko ogółem: 55.93 g; Tłuszcz: 40.15 g; Kwasy tł. nasycone: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 188.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sól: 3.97 g; suma cukrów prostych: 36.27 g; | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| 2026-06-06 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Paszтет z ciecierzycy 20 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml |
| | II Ś | Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE) | | Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE) | Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE) | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 130 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Banan 150 g | | Banan 100 g | Banan 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g 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 Salatka 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) Salatka 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) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2569.17 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kwasy tł. nasycone: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sól: 6.41 g; suma cukrów prostych: 90.84 g; | Wartość energetyczna: 2056.12 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kwasy tł. nasycone: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sól: 4.67 g; suma cukrów prostych: 89.29 g; | Wartość energetyczna: 1286.44 kcal; Białko ogółem: 51.60 g; Tłuszcz: 36.53 g; Kwasy tł. nasycone: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 192.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; Sól: 3.78 g; suma cukrów prostych: 52.70 g; | Wartość energetyczna: 2164.02 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kwasy tł. nasycone: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; Sól: 4.52 g; suma cukrów prostych: 90.26 g; | Wartość energetyczna: 1561.24 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 40.33 g; Kwasy tł. nasycone: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 242.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sól: 2.84 g; suma cukrów prostych: 84.93 g; |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 | |
|-------------------|-----------|---|---|---|--|---|--|
| 2026-06-06 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | |
| | II-S | Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE) | Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE) | Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ) | Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE) | | |
| | Obiad | Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | |
| | P | Banan 100 g | Banan 150 g | | | | |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | | Wartość energetyczna: 1201.08 kcal; Białko ogółem: 49.10 g; Tłuszcz: 33.08 g; Kwasy tł. nasycone: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 183.52 g; Błonnik pokarmowy: 14.74 g; Sól: 2.38 g; suma cukrów prostych: 51.33 g; | Wartość energetyczna: 2673.67 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; Błonnik pokarmowy: 45.76 g; Sól: 7.64 g; suma cukrów prostych: 91.21 g; | Wartość energetyczna: 2488.89 kcal; Białko ogółem: 67.36 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kwasy tł. nasycone: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 432.86 g; Błonnik pokarmowy: 43.78 g; Sól: 7.14 g; suma cukrów prostych: 76.13 g; | Wartość energetyczna: 2491.05 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kwasy tł. nasycone: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; Błonnik pokarmowy: 40.65 g; Sól: 6.27 g; suma cukrów prostych: 77.22 g; | Wartość energetyczna: 2270.70 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tł. nasycone: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Sól: 4.86 g; suma cukrów prostych: 76.04 g; | |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|---|
| 2026-06-06 sobota | Śniadanie | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II S | Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE) | Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ) | Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE) | | Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE) |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Kiwi 150 g | Banan 150 g | | Kiwi 150 g | |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2301.16 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; Błonnik pokarmowy: 51.94 g; Sól: 6.46 g; suma cukrów prostych: 51.57 g; | Wartość energetyczna: 2580.24 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kwasy tł. nasycone: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 450.40 g; Błonnik pokarmowy: 45.57 g; Sól: 7.49 g; suma cukrów prostych: 76.13 g; | Wartość energetyczna: 2417.15 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kwasy tł. nasycone: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; Błonnik pokarmowy: 40.65 g; Sól: 6.11 g; suma cukrów prostych: 76.80 g; | Wartość energetyczna: 2270.70 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tł. nasycone: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Sól: 4.86 g; suma cukrów prostych: 76.04 g; | Wartość energetyczna: 2301.16 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; Błonnik pokarmowy: 51.94 g; Sól: 6.46 g; suma cukrów prostych: 51.57 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|-------------------|--|---|---|---|---|
| 2026-06-06 sobota | Śniadanie | Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta warzywna 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g |
| | II Ś | | Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE) | Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE) | |
| | Obiad | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 250 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | | Banan 150 g | Kiwi 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Sałatka zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 2 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Sałatka zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa 30 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 150 g Sałatka zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2224.18 kcal; Białko ogółem: 63.19 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kwasy tł. nasycone: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 3.92 g; suma cukrów prostych: 70.34 g; | Wartość energetyczna: 2465.06 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kwasy tł. nasycone: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; Sól: 4.96 g; suma cukrów prostych: 99.56 g; | Wartość energetyczna: 2189.69 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kwasy tł. nasycone: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 312.51 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; Sól: 7.99 g; suma cukrów prostych: 52.14 g; | Wartość energetyczna: 2388.53 kcal; Białko ogółem: 62.24 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kwasy tł. nasycone: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 418.55 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; Sól: 7.00 g; suma cukrów prostych: 72.14 g; | |

| | | 1-Podstawowa D01 | 2-Podstawowa II D01 | 4-Łatwostrawna D02 | 6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05 | 8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11 | |
|----------------------|--|---|--|---|---|---|--|
| 2026-06-07 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) Szyunka 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 Arbuz 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) Szyunka 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 Arbuz 150 g | | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyunka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml | |
| | II Ś | | | | | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 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 z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | |
| | P | | | | | Jabłko pieczone 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szyunka soltysówka 40 g 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) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szyunka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | | Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szyunka soltysówka 40 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 2157.11 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kwasy tł. nasycone: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.31 g; Sól: 6.46 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; | Wartość energetyczna: 2208.78 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kwasy tł. nasycone: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 290.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Sól: 6.53 g; suma cukrów prostych: 61.55 g; | Wartość energetyczna: 2061.55 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kwasy tł. nasycone: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Sól: 5.77 g; suma cukrów prostych: 61.90 g; | Wartość energetyczna: 2262.09 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kwasy tł. nasycone: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sól: 6.21 g; suma cukrów prostych: 62.24 g; | Wartość energetyczna: 2471.71 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kwasy tł. nasycone: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Sól: 4.56 g; suma cukrów prostych: 63.05 g; | | |

| | | 11-Płynna wzmocniona D12 | 12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03 | 16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03 | 17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03 | 18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03 |
|----------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2026-06-07 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE) | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II Ś | | Arbuz 150 g | | | Arbuz 100 g |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml (GLU, MLE, SEL) | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | |
| | P | | Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g | Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 100 g | | |
| | Kolacja | Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml (GLU, JAJ, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | |
| | Wartość energetyczna: 1430.32 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 24.43 g; Kwasy tł. nasycone: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 229.35 g; Błonnik pokarmowy: 9.94 g; Sól: 2.01 g; suma cukrów prostych: 0.00 g; | Wartość energetyczna: 1922.29 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kwasy tł. nasycone: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 250.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sól: 6.87 g; suma cukrów prostych: 46.00 g; | Wartość energetyczna: 1414.26 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kwasy tł. nasycone: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 173.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sól: 5.43 g; suma cukrów prostych: 41.00 g; | Wartość energetyczna: 1015.44 kcal; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 26.35 g; Kwasy tł. nasycone: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 152.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; Sól: 3.54 g; suma cukrów prostych: 31.99 g; | | |

| | | 19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01 | 20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01 | 21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01 | 22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02 | 23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02 |
|----------------------|--|---|--|---|---|---|
| 2026-06-07 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) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml |
| | II S | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | | Kisiel o smaku truskawkowym 150 ml | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet schabowy smażony 50 g (GLU, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Arbuz 150 g | | Arbuz 100 g | Arbuz 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) |
| | Wartość energetyczna: 2364.91 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tł. nasycone: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Sól: 6.39 g; suma cukrów prostych: 64.62 g; | Wartość energetyczna: 1724.44 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kwasy tł. nasycone: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 257.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.49 g; Sól: 4.92 g; suma cukrów prostych: 55.52 g; | Wartość energetyczna: 1126.93 kcal; Białko ogółem: 42.29 g; Tłuszcz: 26.83 g; Kwasy tł. nasycone: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 185.22 g; Błonnik pokarmowy: 11.81 g; Sól: 3.10 g; suma cukrów prostych: 27.95 g; | Wartość energetyczna: 2242.05 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kwasy tł. nasycone: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Sól: 5.77 g; suma cukrów prostych: 61.90 g; | Wartość energetyczna: 1712.00 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kwasy tł. nasycone: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 266.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.15 g; Sól: 4.38 g; suma cukrów prostych: 58.77 g; | |

| | | 24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02 | 25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat | 26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04 | 27-Podstawowa kobiet w ciąży C01 | 28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02 |
|----------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2026-06-07 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II S | Kisiel o smaku truskawkowym 150 ml | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | | Arbuz 150 g | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g 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 z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Arbuz 100 g | Arbuz 150 g | | Sałata z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g | Kefir 150 g 1 szt (MLE) |
| | Kolacja | Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 1142.92 kcal; Białko ogółem: 47.63 g; Tłuszcz: 25.73 g; Kwasy tł. nasycone: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 186.60 g; Błonnik pokarmowy: 12.25 g; Sól: 2.99 g; suma cukrów prostych: 29.65 g; | Wartość energetyczna: 2449.44 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kwasy tł. nasycone: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g; Sól: 4.63 g; suma cukrów prostych: 66.19 g; | Wartość energetyczna: 2303.16 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 43.74 g; Kwasy tł. nasycone: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 387.28 g; Błonnik pokarmowy: 50.94 g; Sól: 4.73 g; suma cukrów prostych: 59.12 g; | Wartość energetyczna: 2268.17 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kwasy tł. nasycone: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Sól: 6.70 g; suma cukrów prostych: 50.21 g; | Wartość energetyczna: 2213.65 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kwasy tł. nasycone: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 53.50 g; |

| | | 29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03 | 30-Wegańska kobiet w ciąży C04 | 31-Podstawowa w laktacji C01 | 32-Latwo strawna w laktacji C02 | 33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03 |
|----------------------|-----------|---|--|--|--|---|
| 2026-06-07 niedziela | Śniadanie | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml | Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml |
| | II S | Arbuz 150 g | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | Arbuz 150 g | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| | P | Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g | Arbuz 150 g | Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g | Kefir 150 g 1 szt (MLE) | Sałatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g |
| | Kolacja | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka sołtysówka 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 sołtysówka 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 sołtysówka 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 sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) |
| | | Wartość energetyczna: 2064.23 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kwasy tł. nasycone: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 6.96 g; suma cukrów prostych: 46.83 g; | Wartość energetyczna: 2370.30 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kwasy tł. nasycone: 5.81 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; Błonnik pokarmowy: 52.23 g; Sól: 4.81 g; suma cukrów prostych: 59.88 g; | Wartość energetyczna: 2297.07 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kwasy tł. nasycone: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Sól: 6.77 g; suma cukrów prostych: 50.21 g; | Wartość energetyczna: 2213.65 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kwasy tł. nasycone: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sól: 5.99 g; suma cukrów prostych: 53.50 g; | Wartość energetyczna: 2064.23 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kwasy tł. nasycone: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 265.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 6.96 g; suma cukrów prostych: 46.83 g; |

| | | 34-Niskobiałkowa D08 | 38-Bogatobiałkowa D07 | 42-Bogatoresztkowa D06 | Wegańska D04 |
|----------------------|--|--|---|---|---|
| 2026-06-07 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 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 | 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 | 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 Arbuz 150 g |
| | II Ś | Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 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 z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml |
| | P | Arbuz 150 g | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 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 soltysówka 40 g 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 soltysówka 40 g Pomidor 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g 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 |
| | Wartość energetyczna: 2176.51 kcal; Białko ogółem: 66.71 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kwasy tł. nasycone: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 369.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; Sól: 4.51 g; suma cukrów prostych: 55.50 g; | Wartość energetyczna: 2536.94 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kwasy tł. nasycone: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; Sól: 6.40 g; suma cukrów prostych: 74.36 g; | Wartość energetyczna: 1954.95 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 276.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Sól: 6.20 g; suma cukrów prostych: 46.19 g; | Wartość energetyczna: 2122.66 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 43.74 g; Kwasy tł. nasycone: 5.80 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; Błonnik pokarmowy: 50.94 g; Sól: 4.73 g; suma cukrów prostych: 59.12 g; | |

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Faustyna Aleksandrowicz