

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Twarożek 70 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # 150 g 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				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) Szynka Maryny 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Pasta z kurczaka 60 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 30 g (SOJ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2568.41 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kwasy tł. nasycone: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Sód: 2852.33 mg; suma cukrów prostych: 65.87 g;	Wartość energetyczna: 2489.67 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kwasy tł. nasycone: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sód: 2975.13 mg; suma cukrów prostych: 69.36 g;	Wartość energetyczna: 2417.31 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kwasy tł. nasycone: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Sód: 1605.97 mg; suma cukrów prostych: 60.36 g;	Wartość energetyczna: 2525.42 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kwasy tł. nasycone: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Sód: 1828.23 mg; suma cukrów prostych: 64.24 g;	Wartość energetyczna: 2643.98 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kwasy tł. nasycone: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; Sód: 2122.12 mg; suma cukrów prostych: 77.72 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 60 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 60 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)		Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 250 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)	
	Wartość energetyczna: 1103.23 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 24.58 g; Kwasy tł. nasycone: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 156.91 g; Błonnik pokarmowy: 9.47 g; Sód: 504.92 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 1832.32 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kwasy tł. nasycone: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 232.62 g; Błonnik pokarmowy: 16.00 g; Sód: 1006.19 mg; suma cukrów prostych: 21.60 g;	Wartość energetyczna: 2211.63 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kwasy tł. nasycone: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 3223.15 mg; suma cukrów prostych: 47.83 g;		Wartość energetyczna: 1865.65 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kwasy tł. nasycone: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 212.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sód: 2679.63 mg; suma cukrów prostych: 43.31 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 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	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Arbuz 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml			Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Arbuz 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE)	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)					Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1428.49 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kwasy tł. nasycone: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 186.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sód: 1826.22 mg; suma cukrów prostych: 38.27 g;	Wartość energetyczna: 2414.13 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kwasy tł. nasycone: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 392.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Sód: 2518.97 mg; suma cukrów prostych: 62.96 g;	Wartość energetyczna: 1951.80 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 35.49 g; Kwasy tł. nasycone: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Sód: 1983.39 mg; suma cukrów prostych: 61.85 g;	Wartość energetyczna: 1273.33 kcal; Białko ogółem: 56.84 g; Tłuszcz: 26.30 g; Kwasy tł. nasycone: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 207.82 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g; Sód: 1483.91 mg; suma cukrów prostych: 39.68 g;	Wartość energetyczna: 2360.00 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kwasy tł. nasycone: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 392.62 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g; Sód: 1423.35 mg; suma cukrów prostych: 66.23 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Arbuz 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Arbuz 150 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml		Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 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-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 1955.14 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kwasy tł. nasycone: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.12 g; Sód: 969.70 mg; suma cukrów prostych: 66.01 g;	Wartość energetyczna: 1265.75 kcal; Białko ogółem: 54.61 g; Tłuszcz: 26.84 g; Kwasy tł. nasycone: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 206.31 g; Błonnik pokarmowy: 13.18 g; Sód: 758.04 mg; suma cukrów prostych: 42.30 g;	Wartość energetyczna: 2449.12 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kwasy tł. nasycone: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; Sód: 2463.45 mg; suma cukrów prostych: 62.20 g;	Wartość energetyczna: 2111.23 kcal; Białko ogółem: 57.76 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kwasy tł. nasycone: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 370.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.33 g; Sód: 3490.54 mg; suma cukrów prostych: 56.98 g;	Wartość energetyczna: 2580.02 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kwasy tł. nasycone: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Sód: 2849.94 mg; suma cukrów prostych: 51.93 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	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 Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 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 kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2449.59 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 351.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.68 g; Sód: 1607.11 mg; suma cukrów prostych: 46.14 g;	Wartość energetyczna: 2286.43 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kwasy tł. nasycone: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 3224.05 mg; suma cukrów prostych: 47.89 g;	Wartość energetyczna: 2240.20 kcal; Białko ogółem: 61.14 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kwasy tł. nasycone: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 397.41 g; Błonnik pokarmowy: 47.33 g; Sód: 3504.23 mg; suma cukrów prostych: 57.47 g;	Wartość energetyczna: 2580.02 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kwasy tł. nasycone: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Sód: 2849.94 mg; suma cukrów prostych: 51.93 g;	Wartość energetyczna: 2449.59 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 351.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.68 g; Sód: 1607.11 mg; suma cukrów prostych: 46.14 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 150 g (GLU) 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	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 200 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane kl. M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Salata 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 120 g (SEZ) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 2 szt (GLU, ORZ, SEZ)
		Wartość energetyczna: 2286.43 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kwasy tł. nasycone: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; Sód: 3224.05 mg; suma cukrów prostych: 47.89 g;	Wartość energetyczna: 2193.43 kcal; Białko ogółem: 67.89 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kwasy tł. nasycone: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; Sód: 1735.45 mg; suma cukrów prostych: 54.04 g;	Wartość energetyczna: 2537.23 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kwasy tł. nasycone: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; Sód: 2151.48 mg; suma cukrów prostych: 70.36 g;	Wartość energetyczna: 2411.30 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kwasy tł. nasycone: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Sód: 2667.70 mg; suma cukrów prostych: 65.47 g;	Wartość energetyczna: 2274.50 kcal; Białko ogółem: 66.23 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kwasy tł. nasycone: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; Błonnik pokarmowy: 51.29 g; Sód: 4017.99 mg; suma cukrów prostych: 55.89 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	
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z kurczaka 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Pasta z brokołu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane 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 Buraczki gotowane 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) Buraczki gotowane 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) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P					Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 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)		
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2377.13 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kwasy tł. nasycone: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; Sód: 1957.93 mg; suma cukrów prostych: 98.28 g;	Wartość energetyczna: 2400.48 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kwasy tł. nasycone: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 2024.09 mg; suma cukrów prostych: 100.10 g;	Wartość energetyczna: 2352.18 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kwasy tł. nasycone: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; Sód: 1930.32 mg; suma cukrów prostych: 97.87 g;	Wartość energetyczna: 2528.82 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kwasy tł. nasycone: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 402.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 2044.29 mg; suma cukrów prostych: 102.95 g;	Wartość energetyczna: 2650.26 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kwasy tł. nasycone: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sód: 1981.18 mg; suma cukrów prostych: 94.37 g;		

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Sliwka 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Sliwka 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 130 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	
	P	Dyniowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1070.77 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 22.92 g; Kwasy tł. nasycone: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 152.15 g; Błonnik pokarmowy: 6.13 g; Sód: 5.88 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1886.02 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kwasy tł. nasycone: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 263.64 g; Błonnik pokarmowy: 14.86 g; Sód: 164.25 mg; suma cukrów prostych: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2092.47 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kwasy tł. nasycone: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 282.05 g; Błonnik pokarmowy: 42.51 g; Sód: 2021.15 mg; suma cukrów prostych: 49.10 g;	Wartość energetyczna: 1772.20 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kwasy tł. nasycone: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 214.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Sód: 1439.90 mg; suma cukrów prostych: 45.58 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szyńka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 100 g	Ryż na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szyńka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szyńka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szyńka drobiowa extra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Ryż na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szyńka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 100 g Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (<i>GLU</i>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Buraczki gotowane 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Szyńkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (<i>RYB, SEL</i>) Szyńkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Szyńkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1296.14 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz: 41.30 g; Kwasy tł. nasycone: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 179.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sód: 1147.19 mg; suma cukrów prostych: 34.53 g;	Wartość energetyczna: 2430.06 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kwasy tł. nasycone: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sód: 1979.57 mg; suma cukrów prostych: 103.10 g;	Wartość energetyczna: 1732.14 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 37.96 g; Kwasy tł. nasycone: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 262.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Sód: 1294.76 mg; suma cukrów prostych: 93.34 g;	Wartość energetyczna: 1251.84 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz: 31.30 g; Kwasy tł. nasycone: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 196.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.67 g; Sód: 985.00 mg; suma cukrów prostych: 53.69 g;	Wartość energetyczna: 2411.19 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kwasy tł. nasycone: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 361.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 1952.63 mg; suma cukrów prostych: 102.82 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)			Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkami i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiew 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 Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1760.68 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kwasy tł. nasycone: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 265.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; Sód: 1281.69 mg; suma cukrów prostych: 94.32 g;	Wartość energetyczna: 1265.62 kcal; Białko ogółem: 54.17 g; Tłuszcz: 32.34 g; Kwasy tł. nasycone: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 198.21 g; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; Sód: 972.01 mg; suma cukrów prostych: 54.34 g;	Wartość energetyczna: 2562.70 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kwasy tł. nasycone: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 388.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; Sód: 1652.82 mg; suma cukrów prostych: 108.32 g;	Wartość energetyczna: 2285.30 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 43.30 g; Kwasy tł. nasycone: 6.70 g; Węglowodany ogółem: 411.96 g; Błonnik pokarmowy: 49.81 g; Sód: 1424.35 mg; suma cukrów prostych: 88.87 g;	Wartość energetyczna: 2563.71 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kwasy tł. nasycone: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sód: 2190.46 mg; suma cukrów prostych: 88.61 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Buraczki gotowane 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 Buraczki gotowane 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 Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkami i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiew 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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 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)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2565.16 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sód: 2188.78 mg; suma cukrów prostych: 89.93 g;	Wartość energetyczna: 2257.57 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kwasy tł. nasycone: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; Sód: 2159.34 mg; suma cukrów prostych: 49.34 g;	Wartość energetyczna: 2228.65 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 38.94 g; Kwasy tł. nasycone: 6.35 g; Węglowodany ogółem: 407.31 g; Błonnik pokarmowy: 46.93 g; Sód: 1410.22 mg; suma cukrów prostych: 86.90 g;	Wartość energetyczna: 2590.59 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kwasy tł. nasycone: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sód: 2210.20 mg; suma cukrów prostych: 88.61 g;	Wartość energetyczna: 2565.16 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kwasy tł. nasycone: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sód: 2188.78 mg; suma cukrów prostych: 89.93 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 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) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2257.57 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kwasy tł. nasycone: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; Sód: 2159.34 mg; suma cukrów prostych: 49.34 g;	Wartość energetyczna: 2050.23 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kwasy tł. nasycone: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Sód: 1737.33 mg; suma cukrów prostych: 81.91 g;	Wartość energetyczna: 2720.34 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kwasy tł. nasycone: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 2131.06 mg; suma cukrów prostych: 116.26 g;	Wartość energetyczna: 2480.70 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kwasy tł. nasycone: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; Błonnik pokarmowy: 40.63 g; Sód: 1566.32 mg; suma cukrów prostych: 104.82 g;	Wartość energetyczna: 2190.65 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 37.94 g; Kwasy tł. nasycone: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 400.91 g; Błonnik pokarmowy: 46.93 g; Sód: 1410.22 mg; suma cukrów prostych: 86.90 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	
2026-09-16 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) 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 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) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus z jabłek b/c 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) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU) 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 z cukinią 60 g (SEL) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2329.13 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kwasy tł. nasycone: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; Sód: 2240.76 mg; suma cukrów prostych: 84.03 g;	Wartość energetyczna: 2278.29 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kwasy tł. nasycone: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; Sód: 1810.85 mg; suma cukrów prostych: 84.97 g;	Wartość energetyczna: 2068.54 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kwasy tł. nasycone: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sód: 1486.78 mg; suma cukrów prostych: 81.30 g;	Wartość energetyczna: 2219.13 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kwasy tł. nasycone: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; Sód: 1617.12 mg; suma cukrów prostych: 95.68 g;	Wartość energetyczna: 2536.16 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kwasy tł. nasycone: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 366.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sód: 1840.07 mg; suma cukrów prostych: 82.23 g;	

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-16 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 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
	P	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (MLE, SEL)	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
Wartość energetyczna: 1115.61 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 25.31 g; Kwasy tł. nasycone: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 157.94 g; Błonnik pokarmowy: 10.13 g; Sód: 5.89 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;		Wartość energetyczna: 1841.91 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kwasy tł. nasycone: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 245.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.69 g; Sód: 212.42 mg; suma cukrów prostych: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2246.29 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 96.67 g; Kwasy tł. nasycone: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 278.02 g; Błonnik pokarmowy: 44.82 g; Sód: 3439.30 mg; suma cukrów prostych: 42.43 g;		Wartość energetyczna: 1937.91 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kwasy tł. nasycone: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 211.43 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sód: 2923.49 mg; suma cukrów prostych: 37.93 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-09-16 środa	Śniadanie	Masłanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) Jabłko 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	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	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) 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) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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
	P	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)		Budyń o smaku waniliowym 150 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)				
	Wartość energetyczna: 1497.80 kcal; Białko ogółem: 51.47 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kwasy tł. nasycone: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 173.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Sód: 2078.14 mg; suma cukrów prostych: 29.10 g;	Wartość energetyczna: 2463.28 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kwasy tł. nasycone: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 364.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.39 g; Sód: 2332.61 mg; suma cukrów prostych: 99.02 g;	Wartość energetyczna: 1985.06 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kwasy tł. nasycone: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sód: 1482.85 mg; suma cukrów prostych: 88.55 g;	Wartość energetyczna: 1391.86 kcal; Białko ogółem: 53.97 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kwasy tł. nasycone: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 202.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; Sód: 939.35 mg; suma cukrów prostych: 52.51 g;	Wartość energetyczna: 2202.69 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kwasy tł. nasycone: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 1578.63 mg; suma cukrów prostych: 96.29 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-16 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) Jabłko 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) 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 Hummus 100 g (SEZ) Salata 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 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	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 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	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 30 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU) 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 jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU) 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) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g (SOJ)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 1907.64 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kwasy tł. nasycone: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; Sód: 1317.47 mg; suma cukrów prostych: 94.64 g;	Wartość energetyczna: 1341.99 kcal; Białko ogółem: 49.99 g; Tłuszcz: 33.73 g; Kwasy tł. nasycone: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 218.71 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g; Sód: 773.14 mg; suma cukrów prostych: 55.56 g;	Wartość energetyczna: 2656.70 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kwasy tł. nasycone: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 407.87 g; Błonnik pokarmowy: 45.64 g; Sód: 2207.19 mg; suma cukrów prostych: 103.97 g;	Wartość energetyczna: 2249.69 kcal; Białko ogółem: 61.75 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kwasy tł. nasycone: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; Błonnik pokarmowy: 45.64 g; Sód: 1765.68 mg; suma cukrów prostych: 71.72 g;	Wartość energetyczna: 2528.41 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kwasy tł. nasycone: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g; Sód: 1969.57 mg; suma cukrów prostych: 83.91 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-16 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) 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. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	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	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 jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU) 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
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)		
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2241.98 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kwasy tł. nasycone: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sód: 1612.11 mg; suma cukrów prostych: 80.87 g;	Wartość energetyczna: 2414.34 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 104.83 g; Kwasy tł. nasycone: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.76 g; Sód: 3076.87 mg; suma cukrów prostych: 43.56 g;	Wartość energetyczna: 2333.11 kcal; Białko ogółem: 64.19 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kwasy tł. nasycone: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; Błonnik pokarmowy: 45.93 g; Sód: 1890.53 mg; suma cukrów prostych: 82.49 g;	Wartość energetyczna: 2518.49 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kwasy tł. nasycone: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g; Sód: 1975.43 mg; suma cukrów prostych: 84.62 g;	Wartość energetyczna: 2241.98 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kwasy tł. nasycone: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sód: 1612.11 mg; suma cukrów prostych: 80.87 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-16 środa	Śniadanie	Masłanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) 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 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) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 150 g (SEZ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU) 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) 150 g (GLU) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 300 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (SOJ)
	Pn	Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Mus owocowo-warzynny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
		Wartość energetyczna: 2414.34 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 104.83 g; Kwasy tł. nasycone: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.76 g; Sód: 3076.87 mg; suma cukrów prostych: 43.56 g;	Wartość energetyczna: 2252.29 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kwasy tł. nasycone: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Sód: 1196.76 mg; suma cukrów prostych: 73.71 g;	Wartość energetyczna: 2444.29 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kwasy tł. nasycone: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 397.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Sód: 1665.43 mg; suma cukrów prostych: 106.29 g;	Wartość energetyczna: 2349.18 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kwasy tł. nasycone: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; Błonnik pokarmowy: 42.28 g; Sód: 2029.98 mg; suma cukrów prostych: 87.00 g;	Wartość energetyczna: 2513.53 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kwasy tł. nasycone: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 402.14 g; Błonnik pokarmowy: 47.52 g; Sód: 2127.91 mg; suma cukrów prostych: 69.43 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
2026-09-17 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 салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sliwka 150 g		Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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) Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta warzywna z cukinią 50 g (SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2480.33 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kwasy tł. nasycone: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g; Sód: 2236.07 mg; suma cukrów prostych: 66.99 g;	Wartość energetyczna: 2428.46 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sód: 2494.63 mg; suma cukrów prostych: 75.46 g;	Wartość energetyczna: 2294.25 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kwasy tł. nasycone: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Sód: 1650.36 mg; suma cukrów prostych: 66.11 g;	Wartość energetyczna: 2305.52 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kwasy tł. nasycone: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sód: 1721.56 mg; suma cukrów prostych: 60.19 g;	Wartość energetyczna: 2620.99 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kwasy tł. nasycone: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 417.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Sód: 1691.72 mg; suma cukrów prostych: 67.64 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-17 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 салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sliwka 150 g	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 салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sliwka 150 g	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 салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sliwka 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	
	P	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (MLE, SEL)	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	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1194.30 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 22.40 g; Kwasy tł. nasycone: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 183.06 g; Błonnik pokarmowy: 6.74 g; Sód: 5.60 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1958.34 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kwasy tł. nasycone: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; Błonnik pokarmowy: 14.01 g; Sód: 158.35 mg; suma cukrów prostych: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2276.17 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kwasy tł. nasycone: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; Sód: 2079.43 mg; suma cukrów prostych: 52.00 g;	Wartość energetyczna: 1966.22 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kwasy tł. nasycone: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 252.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sód: 1549.36 mg; suma cukrów prostych: 47.40 g;

	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Śliwka 100 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 200 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 30 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka 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) Salatka 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) Salatka 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) Zielonogórski kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1577.33 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kwasy tł. nasycone: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 223.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; Sód: 1360.77 mg; suma cukrów prostych: 51.49 g;	Wartość energetyczna: 2550.33 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kwasy tł. nasycone: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g; Sód: 2289.27 mg; suma cukrów prostych: 72.73 g;	Wartość energetyczna: 1940.21 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kwasy tł. nasycone: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 286.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 1730.71 mg; suma cukrów prostych: 63.56 g;	Wartość energetyczna: 1309.29 kcal; Białko ogółem: 50.93 g; Tłuszcz: 37.79 g; Kwasy tł. nasycone: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 197.91 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Sód: 1109.78 mg; suma cukrów prostych: 35.73 g;	Wartość energetyczna: 2364.25 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kwasy tł. nasycone: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Sód: 1703.56 mg; suma cukrów prostych: 71.85 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	
	Obiad	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# 250 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	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	
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)				Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)
	Kolacja	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	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	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1795.06 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kwasy tł. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; Sód: 1174.84 mg; suma cukrów prostych: 64.78 g;	Wartość energetyczna: 1234.43 kcal; Białko ogółem: 49.10 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kwasy tł. nasycone: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 189.55 g; Błonnik pokarmowy: 15.87 g; Sód: 817.90 mg; suma cukrów prostych: 36.32 g;	Wartość energetyczna: 2478.74 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kwasy tł. nasycone: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 2258.27 mg; suma cukrów prostych: 70.25 g;	Wartość energetyczna: 2035.89 kcal; Białko ogółem: 50.60 g; Tłuszcz: 39.71 g; Kwasy tł. nasycone: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g; Sód: 1750.50 mg; suma cukrów prostych: 57.95 g;	Wartość energetyczna: 2733.28 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kwasy tł. nasycone: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; Sód: 2155.95 mg; suma cukrów prostych: 58.69 g;		

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Ziemiaczana 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	Ziemiaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gołąbki bez zawijania 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	Ziemiaczana 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 z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszaneczka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Ph	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2479.10 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kwasy tł. nasycone: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Sód: 1788.02 mg; suma cukrów prostych: 59.66 g;	Wartość energetyczna: 2442.92 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kwasy tł. nasycone: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g; Sód: 2113.29 mg; suma cukrów prostych: 50.93 g;	Wartość energetyczna: 2035.89 kcal; Białko ogółem: 50.60 g; Tłuszcz: 39.71 g; Kwasy tł. nasycone: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g; Sód: 1750.50 mg; suma cukrów prostych: 57.95 g;	Wartość energetyczna: 2733.28 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kwasy tł. nasycone: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; Sód: 2155.95 mg; suma cukrów prostych: 58.69 g;	Wartość energetyczna: 2479.10 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kwasy tł. nasycone: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Sód: 1788.02 mg; suma cukrów prostych: 59.66 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 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 150 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 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# 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) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 350 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) 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. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-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 120 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2442.92 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kwasy tł. nasycone: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g; Sód: 2113.29 mg; suma cukrów prostych: 50.93 g;	Wartość energetyczna: 2444.38 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kwasy tł. nasycone: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 415.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 1568.20 mg; suma cukrów prostych: 59.02 g;	Wartość energetyczna: 2880.91 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kwasy tł. nasycone: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sód: 1844.34 mg; suma cukrów prostych: 82.15 g;	Wartość energetyczna: 2408.74 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kwasy tł. nasycone: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 2205.07 mg; suma cukrów prostych: 64.51 g;	Wartość energetyczna: 2142.13 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kwasy tł. nasycone: 5.82 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; Sód: 1856.89 mg; suma cukrów prostych: 58.33 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	
2026-09-18 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 Gruszka 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g (MLE) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	
	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 pieczony 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml			
	P					Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 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)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2798.31 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kwasy tł. nasycone: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 413.61 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sód: 2308.03 mg; suma cukrów prostych: 83.16 g;	Wartość energetyczna: 2687.11 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kwasy tł. nasycone: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.61 g; Sód: 2236.98 mg; suma cukrów prostych: 83.09 g;	Wartość energetyczna: 2407.58 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kwasy tł. nasycone: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Sód: 2056.96 mg; suma cukrów prostych: 65.76 g;	Wartość energetyczna: 2568.35 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kwasy tł. nasycone: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sód: 2462.86 mg; suma cukrów prostych: 91.09 g;	Wartość energetyczna: 2875.21 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kwasy tł. nasycone: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 431.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sód: 2294.80 mg; suma cukrów prostych: 78.41 g;	

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-18 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) Hummus z ciecierzycy 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	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) Hummus z ciecierzycy 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 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	
	P	Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	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	
	Kolacja	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE)	Kasza jaglana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 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) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
		Wartość energetyczna: 1285.68 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 25.93 g; Kwasy tł. nasycone: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 202.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.28 g; Sód: 95.38 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2084.53 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kwasy tł. nasycone: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g; Sód: 368.06 mg; suma cukrów prostych: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2338.86 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kwasy tł. nasycone: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; Błonnik pokarmowy: 46.41 g; Sód: 2079.28 mg; suma cukrów prostych: 51.73 g;	Wartość energetyczna: 1996.51 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kwasy tł. nasycone: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 230.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; Sód: 1533.99 mg; suma cukrów prostych: 46.57 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml Gruszka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (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) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)			Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1509.72 kcal; Białko ogółem: 68.22 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 176.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; Sód: 1201.36 mg; suma cukrów prostych: 33.73 g;	Wartość energetyczna: 2929.82 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 95.25 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 429.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.22 g; Sód: 2014.63 mg; suma cukrów prostych: 105.94 g;	Wartość energetyczna: 2189.01 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kwasy tł. nasycone: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sód: 1355.06 mg; suma cukrów prostych: 94.87 g;	Wartość energetyczna: 1768.17 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kwasy tł. nasycone: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 273.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 1047.82 mg; suma cukrów prostych: 56.30 g;	Wartość energetyczna: 2517.99 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kwasy tł. nasycone: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 1789.46 mg; suma cukrów prostych: 87.95 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml Mus brzoskwinia-jabłko 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	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) Szpinak gotowany z olejem 150 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) 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, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) 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
	P	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy na napoju sojowym z cukrem 200 ml (SOJ)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Kolacja	Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bulka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g 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 Rzodkiew 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 Rzodkiew 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 Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1833.48 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kwasy tł. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 282.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 1084.38 mg; suma cukrów prostych: 79.30 g;	Wartość energetyczna: 1461.24 kcal; Białko ogółem: 53.10 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kwasy tł. nasycone: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 222.80 g; Błonnik pokarmowy: 16.10 g; Sód: 857.90 mg; suma cukrów prostych: 44.75 g;	Wartość energetyczna: 2952.97 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kwasy tł. nasycone: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 428.86 g; Błonnik pokarmowy: 52.88 g; Sód: 1771.51 mg; suma cukrów prostych: 105.24 g;	Wartość energetyczna: 2254.85 kcal; Białko ogółem: 65.48 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kwasy tł. nasycone: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 408.11 g; Błonnik pokarmowy: 56.94 g; Sód: 2311.35 mg; suma cukrów prostych: 87.65 g;	Wartość energetyczna: 3043.80 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 444.65 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; Sód: 2408.22 mg; suma cukrów prostych: 96.05 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-18 piątek	Śniadanie	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 Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 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. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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	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
	P	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Koktajl bananowy na napoju sojowym z cukrem 200 ml (SOJ)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 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 Rzodkiew 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 Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2653.07 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sód: 2157.14 mg; suma cukrów prostych: 78.65 g;	Wartość energetyczna: 2497.04 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 97.40 g; Kwasy tł. nasycone: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; Błonnik pokarmowy: 47.71 g; Sód: 2113.42 mg; suma cukrów prostych: 56.55 g;	Wartość energetyczna: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kwasy tł. nasycone: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 423.71 g; Błonnik pokarmowy: 58.24 g; Sód: 2344.55 mg; suma cukrów prostych: 88.42 g;	Wartość energetyczna: 3043.80 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 444.65 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; Sód: 2408.22 mg; suma cukrów prostych: 96.05 g;	Wartość energetyczna: 2653.07 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sód: 2157.14 mg; suma cukrów prostych: 78.65 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 130 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny 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 Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE)		
	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 Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (bez mleka) 100 g (JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 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 150 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2497.04 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 97.40 g; Kwasy tł. nasycone: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; Błonnik pokarmowy: 47.71 g; Sód: 2113.42 mg; suma cukrów prostych: 56.55 g;	Wartość energetyczna: 2156.92 kcal; Białko ogółem: 66.76 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tł. nasycone: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 1668.88 mg; suma cukrów prostych: 51.95 g;	Wartość energetyczna: 3049.88 kcal; Białko ogółem: 138.91 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kwasy tł. nasycone: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 448.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sód: 2688.84 mg; suma cukrów prostych: 75.96 g;	Wartość energetyczna: 2821.46 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kwasy tł. nasycone: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 412.79 g; Błonnik pokarmowy: 54.42 g; Sód: 2064.91 mg; suma cukrów prostych: 82.46 g;	Wartość energetyczna: 2301.17 kcal; Białko ogółem: 68.28 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kwasy tł. nasycone: 6.17 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g; Błonnik pokarmowy: 61.76 g; Sód: 2589.69 mg; suma cukrów prostych: 73.05 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	
2026-09-19 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 Jabłko 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 Jabłko 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) Łopatką z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Buraczki gotowane 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) Buraczki gotowane z olejem 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) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P				Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g 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 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2470.79 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kwasy tł. nasycone: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; Błonnik pokarmowy: 39.65 g; Sód: 3381.76 mg; suma cukrów prostych: 72.75 g;	Wartość energetyczna: 2393.79 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 98.75 g; Kwasy tł. nasycone: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Sód: 3425.47 mg; suma cukrów prostych: 73.72 g;	Wartość energetyczna: 2250.61 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 3157.15 mg; suma cukrów prostych: 67.12 g;	Wartość energetyczna: 2170.45 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kwasy tł. nasycone: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sód: 2297.94 mg; suma cukrów prostych: 75.57 g;	Wartość energetyczna: 2477.92 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kwasy tł. nasycone: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; Sód: 1825.36 mg; suma cukrów prostych: 95.37 g;	

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-19 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 Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (MLE, SEL)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	
	P	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 1054.46 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 22.92 g; Kwasy tł. nasycone: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 149.08 g; Błonnik pokarmowy: 7.71 g; Sód: 5.83 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1824.22 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kwasy tł. nasycone: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g; Błonnik pokarmowy: 15.36 g; Sód: 176.75 mg; suma cukrów prostych: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2381.38 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 99.17 g; Kwasy tł. nasycone: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g; Błonnik pokarmowy: 50.53 g; Sód: 4036.34 mg; suma cukrów prostych: 54.29 g;	Wartość energetyczna: 2056.07 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kwasy tł. nasycone: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 228.50 g; Błonnik pokarmowy: 38.97 g; Sód: 3421.59 mg; suma cukrów prostych: 49.71 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 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 Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Ph	Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1467.34 kcal; Białko ogółem: 66.31 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kwasy tł. nasycone: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 194.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Sód: 2627.00 mg; suma cukrów prostych: 41.03 g;	Wartość energetyczna: 2625.19 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; Błonnik pokarmowy: 40.05 g; Sód: 3383.74 mg; suma cukrów prostych: 74.69 g;	Wartość energetyczna: 1759.99 kcal; Białko ogółem: 60.51 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kwasy tł. nasycone: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 266.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sód: 2310.78 mg; suma cukrów prostych: 70.39 g;	Wartość energetyczna: 1356.41 kcal; Białko ogółem: 47.73 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kwasy tł. nasycone: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 204.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.70 g; Sód: 1817.42 mg; suma cukrów prostych: 36.66 g;	Wartość energetyczna: 2405.01 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 3159.12 mg; suma cukrów prostych: 69.06 g;		

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Buraczki gotowane 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) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml				Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1724.28 kcal; Białko ogółem: 60.38 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kwasy tł. nasycone: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 257.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Sód: 2104.27 mg; suma cukrów prostych: 67.42 g;	Wartość energetyczna: 1346.46 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 41.78 g; Kwasy tł. nasycone: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 200.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.32 g; Sód: 1680.31 mg; suma cukrów prostych: 36.89 g;	Wartość energetyczna: 2880.18 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kwasy tł. nasycone: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 421.69 g; Błonnik pokarmowy: 58.82 g; Sód: 2634.37 mg; suma cukrów prostych: 79.43 g;	Wartość energetyczna: 2536.03 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kwasy tł. nasycone: 6.83 g; Węglowodany ogółem: 428.42 g; Błonnik pokarmowy: 58.94 g; Sód: 2368.29 mg; suma cukrów prostych: 70.22 g;	Wartość energetyczna: 2502.33 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kwasy tł. nasycone: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.43 g; Sód: 3803.56 mg; suma cukrów prostych: 59.18 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	
	P	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2505.63 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kwasy tł. nasycone: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sód: 3297.15 mg; suma cukrów prostych: 52.93 g;	Wartość energetyczna: 2546.48 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 108.24 g; Kwasy tł. nasycone: 45.98 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; Błonnik pokarmowy: 52.07 g; Sód: 4174.53 mg; suma cukrów prostych: 54.53 g;	Wartość energetyczna: 2627.38 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kwasy tł. nasycone: 6.99 g; Węglowodany ogółem: 447.21 g; Błonnik pokarmowy: 59.78 g; Sód: 2505.58 mg; suma cukrów prostych: 70.25 g;	Wartość energetyczna: 2502.33 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kwasy tł. nasycone: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.43 g; Sód: 3803.56 mg; suma cukrów prostych: 59.18 g;	Wartość energetyczna: 2585.38 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 102.16 g; Kwasy tł. nasycone: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sód: 3411.80 mg; suma cukrów prostych: 60.08 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-19 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 Jabłko 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pasta warzywna 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 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 Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 200 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Buraczki gotowane 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) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryz na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2546.48 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 108.24 g; Kwasy tł. nasycone: 45.98 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; Błonnik pokarmowy: 52.07 g; Sód: 4174.53 mg; suma cukrów prostych: 54.53 g;	Wartość energetyczna: 2088.95 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kwasy tł. nasycone: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; Sód: 2677.82 mg; suma cukrów prostych: 63.32 g;	Wartość energetyczna: 2619.52 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 98.10 g; Kwasy tł. nasycone: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; Sód: 3675.14 mg; suma cukrów prostych: 81.64 g;	Wartość energetyczna: 2725.78 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 84.49 g; Kwasy tł. nasycone: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 383.27 g; Błonnik pokarmowy: 58.42 g; Sód: 2632.39 mg; suma cukrów prostych: 77.49 g;	Wartość energetyczna: 2381.63 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kwasy tł. nasycone: 6.83 g; Węglowodany ogółem: 390.00 g; Błonnik pokarmowy: 58.54 g; Sód: 2366.32 mg; suma cukrów prostych: 68.28 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	
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiew 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet drobiowy pieczony(mięso drobiowe,bułka pszenna,olej rzepakowy,kasza manna, jajko) 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)	
	P					Galaretko o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 40 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2429.58 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kwasy tł. nasycone: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; Sód: 2416.83 mg; suma cukrów prostych: 63.60 g;	Wartość energetyczna: 2431.58 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kwasy tł. nasycone: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; Sód: 2308.94 mg; suma cukrów prostych: 64.89 g;	Wartość energetyczna: 2328.86 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tł. nasycone: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sód: 1459.71 mg; suma cukrów prostych: 59.16 g;	Wartość energetyczna: 2405.45 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kwasy tł. nasycone: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Sód: 1506.91 mg; suma cukrów prostych: 58.57 g;	Wartość energetyczna: 2679.07 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kwasy tł. nasycone: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; Sód: 1759.80 mg; suma cukrów prostych: 70.25 g;	

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, SEL)		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 150 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Ziemniaczana z natką pietruszki i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1096.38 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 20.26 g; Kwasy tł. nasycone: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 165.97 g; Błonnik pokarmowy: 8.27 g; Sód: 5.78 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2027.72 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kwasy tł. nasycone: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.91 g; Sód: 165.44 mg; suma cukrów prostych: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2212.51 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kwasy tł. nasycone: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 265.32 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; Sód: 2515.45 mg; suma cukrów prostych: 41.18 g;	Wartość energetyczna: 2132.70 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kwasy tł. nasycone: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 243.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; Sód: 2556.19 mg; suma cukrów prostych: 42.24 g;	Wartość energetyczna: 1758.68 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kwasy tł. nasycone: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 183.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Sód: 2027.20 mg; suma cukrów prostych: 38.06 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiew 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 80 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka Colesław # 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	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 razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1359.85 kcal; Białko ogółem: 66.85 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kwasy tł. nasycone: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 164.13 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Sód: 1370.95 mg; suma cukrów prostych: 27.97 g;	Wartość energetyczna: 2372.77 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kwasy tł. nasycone: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sód: 2457.97 mg; suma cukrów prostych: 66.60 g;	Wartość energetyczna: 1647.41 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kwasy tł. nasycone: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 221.22 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Sód: 1778.88 mg; suma cukrów prostych: 56.37 g;	Wartość energetyczna: 1212.77 kcal; Białko ogółem: 51.83 g; Tłuszcz: 30.88 g; Kwasy tł. nasycone: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 187.39 g; Błonnik pokarmowy: 15.28 g; Sód: 1184.24 mg; suma cukrów prostych: 36.85 g;	Wartość energetyczna: 2351.86 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kwasy tł. nasycone: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.87 g; Sód: 1460.11 mg; suma cukrów prostych: 61.10 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Arbuz 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiew 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Rzodkiew 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiew 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1686.11 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kwasy tł. nasycone: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 234.34 g; Błonnik pokarmowy: 14.05 g; Sód: 937.86 mg; suma cukrów prostych: 54.93 g;	Wartość energetyczna: 1161.84 kcal; Białko ogółem: 50.70 g; Tłuszcz: 29.89 g; Kwasy tł. nasycone: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 176.85 g; Błonnik pokarmowy: 11.09 g; Sód: 619.02 mg; suma cukrów prostych: 29.18 g;	Wartość energetyczna: 2811.09 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kwasy tł. nasycone: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 464.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sód: 2636.46 mg; suma cukrów prostych: 66.72 g;	Wartość energetyczna: 2193.46 kcal; Białko ogółem: 52.41 g; Tłuszcz: 35.66 g; Kwasy tł. nasycone: 5.48 g; Węglowodany ogółem: 421.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; Sód: 1930.95 mg; suma cukrów prostych: 43.91 g;	Wartość energetyczna: 2555.66 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kwasy tł. nasycone: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2434.37 mg; suma cukrów prostych: 49.61 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2457.45 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kwasy tł. nasycone: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.49 g; Sód: 1476.13 mg; suma cukrów prostych: 45.00 g;	Wartość energetyczna: 2381.11 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kwasy tł. nasycone: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g; Sód: 2532.75 mg; suma cukrów prostych: 41.47 g;	Wartość energetyczna: 2193.46 kcal; Białko ogółem: 52.41 g; Tłuszcz: 35.66 g; Kwasy tł. nasycone: 5.48 g; Węglowodany ogółem: 421.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; Sód: 1930.95 mg; suma cukrów prostych: 43.91 g;	Wartość energetyczna: 2555.66 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kwasy tł. nasycone: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 2434.37 mg; suma cukrów prostych: 49.61 g;	Wartość energetyczna: 2457.45 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kwasy tł. nasycone: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.49 g; Sód: 1476.13 mg; suma cukrów prostych: 45.00 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 400 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 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 180 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2381.11 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kwasy tł. nasycone: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g; Sód: 2532.75 mg; suma cukrów prostych: 41.47 g;	Wartość energetyczna: 2518.78 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kwasy tł. nasycone: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 431.12 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 1302.28 mg; suma cukrów prostych: 49.86 g;	Wartość energetyczna: 2720.31 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kwasy tł. nasycone: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 379.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; Sód: 1621.77 mg; suma cukrów prostych: 74.01 g;	Wartość energetyczna: 2692.79 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kwasy tł. nasycone: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 434.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; Sód: 2636.06 mg; suma cukrów prostych: 64.78 g;	Wartość energetyczna: 2286.89 kcal; Białko ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kwasy tł. nasycone: 6.48 g; Węglowodany ogółem: 417.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Sód: 2017.44 mg; suma cukrów prostych: 43.54 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
2026-09-21 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 Maryny 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Maryny 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 Mus owocowy 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) Fasolka po bretońsku(fasola kons, łopatka wp, szynka wp,bułka pszenna) 250 g (GLU) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 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 Dyńa gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Wafle ryżowe 30 g		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2507.42 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kwasy tł. nasycone: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; Błonnik pokarmowy: 43.30 g; Sód: 2787.16 mg; suma cukrów prostych: 80.29 g;	Wartość energetyczna: 2544.63 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kwasy tł. nasycone: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; Sód: 3295.01 mg; suma cukrów prostych: 79.46 g;	Wartość energetyczna: 2513.80 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kwasy tł. nasycone: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; Sód: 2260.83 mg; suma cukrów prostych: 77.12 g;	Wartość energetyczna: 2504.35 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kwasy tł. nasycone: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sód: 2154.75 mg; suma cukrów prostych: 71.09 g;	Wartość energetyczna: 2694.96 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kwasy tł. nasycone: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 403.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; Sód: 1798.08 mg; suma cukrów prostych: 81.43 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kalafiorowa z ziemniakami i mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Ph	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)	
Wartość energetyczna: 1573.66 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 30.11 g; Kwasy tł. nasycone: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 242.65 g; Błonnik pokarmowy: 11.35 g; Sód: 6.48 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;		Wartość energetyczna: 1908.83 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kwasy tł. nasycone: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g; Sód: 165.20 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;		Wartość energetyczna: 2353.34 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kwasy tł. nasycone: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; Błonnik pokarmowy: 53.76 g; Sód: 2822.57 mg; suma cukrów prostych: 62.07 g;	
Wartość energetyczna: 1907.35 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kwasy tł. nasycone: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 226.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; Sód: 2269.91 mg; suma cukrów prostych: 54.27 g;					

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 60 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 Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 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 Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	
	Obiad	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	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 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 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				
	Kolacja	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)	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 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)					Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1462.22 kcal; Białko ogółem: 66.44 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kwasy tł. nasycone: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 186.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; Sód: 1892.50 mg; suma cukrów prostych: 42.38 g;	Wartość energetyczna: 2689.66 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kwasy tł. nasycone: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 380.26 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; Sód: 2402.41 mg; suma cukrów prostych: 93.72 g;	Wartość energetyczna: 2186.01 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kwasy tł. nasycone: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Sód: 1872.48 mg; suma cukrów prostych: 80.38 g;	Wartość energetyczna: 1544.71 kcal; Białko ogółem: 63.74 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kwasy tł. nasycone: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 220.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; Sód: 1275.95 mg; suma cukrów prostych: 47.77 g;	Wartość energetyczna: 2670.03 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kwasy tł. nasycone: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sód: 1806.93 mg; suma cukrów prostych: 90.54 g;	

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	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 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 50 g Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 2124.64 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kwasy tł. nasycone: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sód: 1456.32 mg; suma cukrów prostych: 79.04 g;	Wartość energetyczna: 1535.57 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kwasy tł. nasycone: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 240.02 g; Błonnik pokarmowy: 19.00 g; Sód: 1088.83 mg; suma cukrów prostych: 47.67 g;	Wartość energetyczna: 2513.31 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 83.30 g; Kwasy tł. nasycone: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; Błonnik pokarmowy: 47.92 g; Sód: 2461.33 mg; suma cukrów prostych: 80.93 g;	Wartość energetyczna: 2215.98 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kwasy tł. nasycone: 5.49 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; Błonnik pokarmowy: 61.57 g; Sód: 2064.64 mg; suma cukrów prostych: 70.46 g;	Wartość energetyczna: 2728.14 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tł. nasycone: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; Błonnik pokarmowy: 46.68 g; Sód: 2843.15 mg; suma cukrów prostych: 67.22 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	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) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 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	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 # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Pomidor 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Ph	Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2735.79 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kwasy tł. nasycone: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; Sód: 2636.56 mg; suma cukrów prostych: 67.22 g;	Wartość energetyczna: 2448.01 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kwasy tł. nasycone: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; Błonnik pokarmowy: 53.52 g; Sód: 2852.81 mg; suma cukrów prostych: 62.06 g;	Wartość energetyczna: 2245.40 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kwasy tł. nasycone: 5.37 g; Węglowodany ogółem: 382.35 g; Błonnik pokarmowy: 60.96 g; Sód: 2045.34 mg; suma cukrów prostych: 67.29 g;	Wartość energetyczna: 2728.14 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kwasy tł. nasycone: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; Błonnik pokarmowy: 46.68 g; Sód: 2843.15 mg; suma cukrów prostych: 67.22 g;	Wartość energetyczna: 2735.79 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kwasy tł. nasycone: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; Sód: 2636.56 mg; suma cukrów prostych: 67.22 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 40 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) 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 Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	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 # 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 # 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
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Pomidor 50 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Leczo warzywne 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Sn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2448.01 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kwasy tł. nasycone: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; Błonnik pokarmowy: 53.52 g; Sód: 2852.81 mg; suma cukrów prostych: 62.06 g;	Wartość energetyczna: 2198.42 kcal; Białko ogółem: 64.93 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kwasy tł. nasycone: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.46 g; Sód: 1853.64 mg; suma cukrów prostych: 64.83 g;	Wartość energetyczna: 3051.72 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 98.41 g; Kwasy tł. nasycone: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 428.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.81 g; Sód: 2798.01 mg; suma cukrów prostych: 88.74 g;	Wartość energetyczna: 2387.31 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kwasy tł. nasycone: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.01 g; Sód: 2408.83 mg; suma cukrów prostych: 76.99 g;	Wartość energetyczna: 2089.98 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kwasy tł. nasycone: 5.36 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; Błonnik pokarmowy: 59.66 g; Sód: 2012.14 mg; suma cukrów prostych: 66.52 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
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) 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) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P					Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Flips Mus Banan Jablko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2611.85 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kwasy tł. nasycone: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 396.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; Sód: 3158.30 mg; suma cukrów prostych: 96.70 g;	Wartość energetyczna: 2295.16 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kwasy tł. nasycone: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 351.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sód: 3135.74 mg; suma cukrów prostych: 94.36 g;	Wartość energetyczna: 2637.33 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kwasy tł. nasycone: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 439.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Sód: 2551.66 mg; suma cukrów prostych: 97.04 g;	Wartość energetyczna: 2663.81 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kwasy tł. nasycone: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 437.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sód: 2649.41 mg; suma cukrów prostych: 74.50 g;	Wartość energetyczna: 2834.95 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kwasy tł. nasycone: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 444.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; Sód: 2799.51 mg; suma cukrów prostych: 84.45 g;

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Platki 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 Śliwka 150 g		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL) Dyniowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 130 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P				Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) 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) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1122.01 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 24.15 g; Kwasy tł. nasycone: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 161.94 g; Błonnik pokarmowy: 9.33 g; Sód: 6.55 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;		Wartość energetyczna: 1968.86 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kwasy tł. nasycone: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; Sód: 165.53 mg; suma cukrów prostych: 6.51 g;		Wartość energetyczna: 2255.19 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kwasy tł. nasycone: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 320.49 g; Błonnik pokarmowy: 44.56 g; Sód: 2840.16 mg; suma cukrów prostych: 42.78 g;	
					Wartość energetyczna: 1739.94 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kwasy tł. nasycone: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 242.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; Sód: 2220.40 mg; suma cukrów prostych: 37.37 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 100 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 100 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszen 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 60 g (RYB, SEL) Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 60 g (RYB, SEL) 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) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1366.22 kcal; Białko ogółem: 62.30 g; Tłuszcz: 39.63 g; Kwasy tł. nasycone: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 198.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Sód: 1500.10 mg; suma cukrów prostych: 26.93 g;	Wartość energetyczna: 2588.48 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kwasy tł. nasycone: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 390.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sód: 3531.99 mg; suma cukrów prostych: 96.58 g;	Wartość energetyczna: 1923.28 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kwasy tł. nasycone: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.20 g; Sód: 2624.19 mg; suma cukrów prostych: 84.99 g;	Wartość energetyczna: 1408.50 kcal; Białko ogółem: 48.47 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kwasy tł. nasycone: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 221.93 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Sód: 1593.28 mg; suma cukrów prostych: 51.49 g;	Wartość energetyczna: 2744.56 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kwasy tł. nasycone: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 462.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Sód: 2711.80 mg; suma cukrów prostych: 98.48 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	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	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 delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 100 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wół 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 30 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wół 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 30 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb, wół 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1957.81 kcal; Białko ogółem: 57.52 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kwasy tł. nasycone: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; Sód: 1751.16 mg; suma cukrów prostych: 89.76 g;	Wartość energetyczna: 1382.61 kcal; Białko ogółem: 53.01 g; Tłuszcz: 33.67 g; Kwasy tł. nasycone: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 226.33 g; Błonnik pokarmowy: 18.36 g; Sód: 1494.14 mg; suma cukrów prostych: 53.25 g;	Wartość energetyczna: 2489.84 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kwasy tł. nasycone: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; Błonnik pokarmowy: 43.61 g; Sód: 2234.35 mg; suma cukrów prostych: 97.25 g;	Wartość energetyczna: 2166.54 kcal; Białko ogółem: 52.29 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kwasy tł. nasycone: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 400.50 g; Błonnik pokarmowy: 45.17 g; Sód: 2354.15 mg; suma cukrów prostych: 83.86 g;	Wartość energetyczna: 2793.97 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kwasy tł. nasycone: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 433.79 g; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; Sód: 3166.95 mg; suma cukrów prostych: 87.80 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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. 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 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. 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 Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 250 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 250 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 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) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2709.94 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kwasy tł. nasycone: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 442.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.64 g; Sód: 3188.17 mg; suma cukrów prostych: 67.66 g;	Wartość energetyczna: 2547.22 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kwasy tł. nasycone: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g; Sód: 2976.97 mg; suma cukrów prostych: 72.12 g;	Wartość energetyczna: 2166.54 kcal; Białko ogółem: 52.29 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kwasy tł. nasycone: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 400.50 g; Błonnik pokarmowy: 45.17 g; Sód: 2354.15 mg; suma cukrów prostych: 83.86 g;	Wartość energetyczna: 2788.30 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kwasy tł. nasycone: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 432.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; Sód: 3166.94 mg; suma cukrów prostych: 86.56 g;	Wartość energetyczna: 2836.24 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kwasy tł. nasycone: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 473.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sód: 3186.82 mg; suma cukrów prostych: 90.58 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-22 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 Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 60 g (SEL) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) 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) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 120 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak gotowana 250 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i fasolą 400 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 50 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny (filet ryb,włosz 3 skł, ryż, przecier pom, natka pietr) 100 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 130 g (SEZ) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jablko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2456.92 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kwasy tł. nasycone: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; Błonnik pokarmowy: 44.53 g; Sód: 2978.32 mg; suma cukrów prostych: 49.20 g;	Wartość energetyczna: 2296.99 kcal; Białko ogółem: 53.20 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kwasy tł. nasycone: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 414.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; Sód: 2353.76 mg; suma cukrów prostych: 84.61 g;	Wartość energetyczna: 3030.49 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kwasy tł. nasycone: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 483.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sód: 3109.85 mg; suma cukrów prostych: 109.14 g;	Wartość energetyczna: 2371.54 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kwasy tł. nasycone: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; Błonnik pokarmowy: 43.21 g; Sód: 2233.95 mg; suma cukrów prostych: 95.31 g;	Wartość energetyczna: 2266.75 kcal; Białko ogółem: 56.58 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kwasy tł. nasycone: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 400.66 g; Błonnik pokarmowy: 49.66 g; Sód: 2660.94 mg; suma cukrów prostych: 91.97 g;

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-09-23 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) 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 # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) 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 # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		
	P					Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Miód 25 g 1 szt Pasta warzywna 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2282.13 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kwasy tł. nasycone: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 293.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sód: 3520.00 mg; suma cukrów prostych: 65.24 g;	Wartość energetyczna: 2398.11 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kwasy tł. nasycone: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Sód: 3700.71 mg; suma cukrów prostych: 65.79 g;	Wartość energetyczna: 2265.59 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kwasy tł. nasycone: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 2502.42 mg; suma cukrów prostych: 64.29 g;	Wartość energetyczna: 2465.80 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kwasy tł. nasycone: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 408.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sód: 2046.78 mg; suma cukrów prostych: 80.22 g;	Wartość energetyczna: 2986.05 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kwasy tł. nasycone: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 460.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Sód: 1905.28 mg; suma cukrów prostych: 75.67 g;		

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-23 środa	Śniadanie	Platki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	
	P	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)		Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>)	
	Kolacja	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	
		Wartość energetyczna: 1113.57 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 24.08 g; Kwasy tł. nasycone: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 158.09 g; Błonnik pokarmowy: 6.87 g; Sód: 244.39 mg; suma cukrów prostych: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 1801.60 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kwasy tł. nasycone: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 240.25 g; Błonnik pokarmowy: 14.34 g; Sód: 397.13 mg; suma cukrów prostych: 16.37 g;	Wartość energetyczna: 2163.12 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sód: 3830.75 mg; suma cukrów prostych: 49.15 g;	Wartość energetyczna: 1501.04 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kwasy tł. nasycone: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 193.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sód: 2546.50 mg; suma cukrów prostych: 45.36 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-09-23 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 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 gotowane z koperkiem # 130 g Nuggetsy drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 100 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 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 100 g (JAJ, MLE, SEL)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1268.17 kcal; Białko ogółem: 55.81 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kwasy tł. nasycone: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 168.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sód: 2134.47 mg; suma cukrów prostych: 35.50 g;	Wartość energetyczna: 2546.81 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kwasy tł. nasycone: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; Sód: 3757.12 mg; suma cukrów prostych: 89.14 g;	Wartość energetyczna: 1948.14 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kwasy tł. nasycone: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2465.97 mg; suma cukrów prostych: 86.35 g;	Wartość energetyczna: 1327.41 kcal; Białko ogółem: 56.58 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kwasy tł. nasycone: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 177.73 g; Błonnik pokarmowy: 17.02 g; Sód: 2017.29 mg; suma cukrów prostych: 49.30 g;	Wartość energetyczna: 2414.43 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kwasy tł. nasycone: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 311.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; Sód: 2568.62 mg; suma cukrów prostych: 87.58 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-23 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE) Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 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 # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Nuggets drobiowe 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Salatka szwedzka 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 # 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
	P	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1916.28 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kwasy tł. nasycone: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 238.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; Sód: 2080.84 mg; suma cukrów prostych: 85.97 g;	Wartość energetyczna: 1403.72 kcal; Białko ogółem: 54.45 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kwasy tł. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 186.44 g; Błonnik pokarmowy: 17.37 g; Sód: 1419.77 mg; suma cukrów prostych: 52.02 g;	Wartość energetyczna: 2473.16 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kwasy tł. nasycone: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; Błonnik pokarmowy: 45.64 g; Sód: 2686.46 mg; suma cukrów prostych: 88.54 g;	Wartość energetyczna: 2229.15 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kwasy tł. nasycone: 5.22 g; Węglowodany ogółem: 388.37 g; Błonnik pokarmowy: 49.46 g; Sód: 2498.09 mg; suma cukrów prostych: 58.56 g;	Wartość energetyczna: 2410.70 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kwasy tł. nasycone: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 3657.56 mg; suma cukrów prostych: 62.36 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-23 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 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) 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) 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	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, 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
	P	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2403.30 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kwasy tł. nasycone: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 2603.76 mg; suma cukrów prostych: 60.84 g;	Wartość energetyczna: 2257.98 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; Sód: 3862.95 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;	Wartość energetyczna: 2296.57 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 38.81 g; Kwasy tł. nasycone: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 403.97 g; Błonnik pokarmowy: 50.75 g; Sód: 2531.28 mg; suma cukrów prostych: 59.33 g;	Wartość energetyczna: 2491.18 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kwasy tł. nasycone: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 317.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; Sód: 3658.47 mg; suma cukrów prostych: 63.67 g;	Wartość energetyczna: 2403.30 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kwasy tł. nasycone: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 2603.76 mg; suma cukrów prostych: 60.84 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-23 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 120 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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) Salatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Salatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Salatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2257.98 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; Sód: 3862.95 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;	Wartość energetyczna: 2387.98 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kwasy tł. nasycone: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 388.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sód: 1854.72 mg; suma cukrów prostych: 60.40 g;	Wartość energetyczna: 2643.71 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kwasy tł. nasycone: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Sód: 2670.06 mg; suma cukrów prostych: 99.74 g;	Wartość energetyczna: 2324.32 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kwasy tł. nasycone: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 317.03 g; Błonnik pokarmowy: 44.55 g; Sód: 2620.26 mg; suma cukrów prostych: 65.25 g;	Wartość energetyczna: 2156.65 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kwasy tł. nasycone: 5.73 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; Błonnik pokarmowy: 50.04 g; Sód: 2541.70 mg; suma cukrów prostych: 58.97 g;

1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		
	P				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 Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Dynam gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Pasta z kurczaka 60 g Dynam gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2527.30 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kwasy tł. nasycone: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; Sód: 2548.93 mg; suma cukrów prostych: 70.15 g;	Wartość energetyczna: 2530.14 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kwasy tł. nasycone: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g; Błonnik pokarmowy: 39.41 g; Sód: 2736.48 mg; suma cukrów prostych: 68.76 g;	Wartość energetyczna: 2252.77 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Sód: 1940.42 mg; suma cukrów prostych: 67.86 g;	Wartość energetyczna: 2258.69 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kwasy tł. nasycone: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sód: 1987.77 mg; suma cukrów prostych: 69.73 g;	Wartość energetyczna: 2696.83 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kwasy tł. nasycone: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 392.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; Sód: 1850.58 mg; suma cukrów prostych: 75.37 g;	

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (MLE, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka 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	
	P	Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jablko 100% 100g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 1113.81 kcal; Białko ogółem: 70.60 g; Tłuszcz: 22.14 g; Kwasy tł. nasycone: 8.62 g; Węglowodany ogółem: 165.81 g; Błonnik pokarmowy: 6.48 g; Sód: 5.62 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1914.02 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kwasy tł. nasycone: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 274.86 g; Błonnik pokarmowy: 13.91 g; Sód: 162.42 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2335.83 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kwasy tł. nasycone: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; Błonnik pokarmowy: 48.26 g; Sód: 2549.93 mg; suma cukrów prostych: 55.47 g;	Wartość energetyczna: 1768.86 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kwasy tł. nasycone: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 235.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; Sód: 1995.28 mg; suma cukrów prostych: 49.95 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 30 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 100 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z fasoli 20 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Arbuz 100 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g		Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 150 g	Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Maryny 20 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)				Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1409.36 kcal; Białko ogółem: 65.85 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kwasy tł. nasycone: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 193.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; Sód: 1653.82 mg; suma cukrów prostych: 37.74 g;	Wartość energetyczna: 2565.30 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kwasy tł. nasycone: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; Błonnik pokarmowy: 43.86 g; Sód: 2549.93 mg; suma cukrów prostych: 75.00 g;	Wartość energetyczna: 1981.39 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kwasy tł. nasycone: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 283.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; Sód: 1995.93 mg; suma cukrów prostych: 64.94 g;	Wartość energetyczna: 1314.81 kcal; Białko ogółem: 55.32 g; Tłuszcz: 36.59 g; Kwasy tł. nasycone: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 195.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; Sód: 1412.55 mg; suma cukrów prostych: 34.35 g;	Wartość energetyczna: 2290.77 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kwasy tł. nasycone: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1941.42 mg; suma cukrów prostych: 72.71 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 20 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Arbuz 100 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml		Galaretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Maryny 20 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		
		Wartość energetyczna: 1669.50 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kwasy tł. nasycone: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 241.13 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; Sód: 1415.05 mg; suma cukrów prostych: 65.80 g;	Wartość energetyczna: 1164.62 kcal; Białko ogółem: 48.67 g; Tłuszcz: 31.90 g; Kwasy tł. nasycone: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 177.13 g; Błonnik pokarmowy: 14.69 g; Sód: 922.43 mg; suma cukrów prostych: 34.20 g;	Wartość energetyczna: 2583.96 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kwasy tł. nasycone: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 400.62 g; Błonnik pokarmowy: 43.88 g; Sód: 2814.26 mg; suma cukrów prostych: 68.05 g;	Wartość energetyczna: 2171.15 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kwasy tł. nasycone: 7.69 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; Błonnik pokarmowy: 47.17 g; Sód: 2768.27 mg; suma cukrów prostych: 57.01 g;	Wartość energetyczna: 2673.98 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kwasy tł. nasycone: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 370.67 g; Błonnik pokarmowy: 45.72 g; Sód: 2564.26 mg; suma cukrów prostych: 58.84 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			
		Wartość energetyczna: 2405.77 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kwasy tł. nasycone: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; Sód: 1957.92 mg; suma cukrów prostych: 57.25 g;	Wartość energetyczna: 2566.12 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kwasy tł. nasycone: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; Błonnik pokarmowy: 52.47 g; Sód: 2648.14 mg; suma cukrów prostych: 57.64 g;	Wartość energetyczna: 2171.15 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kwasy tł. nasycone: 7.69 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; Błonnik pokarmowy: 47.17 g; Sód: 2768.27 mg; suma cukrów prostych: 57.01 g;	Wartość energetyczna: 2673.98 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kwasy tł. nasycone: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 370.67 g; Błonnik pokarmowy: 45.72 g; Sód: 2564.26 mg; suma cukrów prostych: 58.84 g;	Wartość energetyczna: 2405.77 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kwasy tł. nasycone: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; Sód: 1957.92 mg; suma cukrów prostych: 57.25 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 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 Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Flips Mus Truskawka Banan Jablko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2566.12 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kwasy tł. nasycone: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; Błonnik pokarmowy: 52.47 g; Sód: 2648.14 mg; suma cukrów prostych: 57.64 g;	Wartość energetyczna: 2140.55 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kwasy tł. nasycone: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Sód: 1852.26 mg; suma cukrów prostych: 57.87 g;	Wartość energetyczna: 2648.77 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sód: 2079.62 mg; suma cukrów prostych: 83.67 g;	Wartość energetyczna: 2429.56 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kwasy tł. nasycone: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 362.20 g; Błonnik pokarmowy: 43.48 g; Sód: 2812.29 mg; suma cukrów prostych: 66.11 g;	Wartość energetyczna: 2016.75 kcal; Białko ogółem: 62.36 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kwasy tł. nasycone: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; Błonnik pokarmowy: 46.77 g; Sód: 2766.30 mg; suma cukrów prostych: 55.07 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
2026-09-25 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 brzoskwiniov 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sliwka 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 brzoskwiniov 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem brzoskwiniov 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniov 25 g 1 szt Twarożek 70 g (MLE) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g
	Obiad	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 # 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 Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P				Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta warzywna 60 g (SEL) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)				
		Wartość energetyczna: 2232.59 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tł. nasycone: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sód: 2104.57 mg; suma cukrów prostych: 68.18 g;	Wartość energetyczna: 2306.18 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kwasy tł. nasycone: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sód: 2192.57 mg; suma cukrów prostych: 69.32 g;	Wartość energetyczna: 2255.04 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kwasy tł. nasycone: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 1753.97 mg; suma cukrów prostych: 62.86 g;	Wartość energetyczna: 2379.30 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kwasy tł. nasycone: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; Sód: 1819.96 mg; suma cukrów prostych: 69.40 g;	Wartość energetyczna: 2725.57 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Sód: 2060.33 mg; suma cukrów prostych: 78.70 g;

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (<i>SEL</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sliwka 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (<i>SEL</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sliwka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Koperkowa z ziemniakami i mięsem# 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1158.81 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 26.50 g; Kwasy tł. nasycone: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 163.34 g; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; Sód: 2.06 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1977.26 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kwasy tł. nasycone: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Sód: 172.98 mg; suma cukrów prostych: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2151.37 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kwasy tł. nasycone: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 283.27 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; Sód: 2673.41 mg; suma cukrów prostych: 38.53 g;	Wartość energetyczna: 2088.09 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kwasy tł. nasycone: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 262.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.12 g; Sód: 2365.44 mg; suma cukrów prostych: 39.57 g;	Wartość energetyczna: 1557.45 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kwasy tł. nasycone: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 180.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sód: 1739.63 mg; suma cukrów prostych: 35.48 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Masłanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Śliwka 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 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 pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość energetyczna: 1324.82 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kwasy tł. nasycone: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 166.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; Sód: 1384.62 mg; suma cukrów prostych: 28.07 g;	Wartość energetyczna: 2399.09 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kwasy tł. nasycone: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sód: 2175.07 mg; suma cukrów prostych: 71.18 g;	Wartość energetyczna: 1767.71 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kwasy tł. nasycone: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 233.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 1503.80 mg; suma cukrów prostych: 61.72 g;	Wartość energetyczna: 1310.83 kcal; Białko ogółem: 60.30 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kwasy tł. nasycone: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 174.51 g; Błonnik pokarmowy: 16.51 g; Sód: 1064.95 mg; suma cukrów prostych: 32.66 g;	Wartość energetyczna: 2421.54 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kwasy tł. nasycone: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 1824.47 mg; suma cukrów prostych: 65.86 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	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 Mus brzoskwiwnia-jabłko 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 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 Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 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 Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	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 150 g (GLU, SEL) 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) 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 z ciecierzycy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)			Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (SOJ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Mieszaneczka studencka 20 g (OZI, ORZ)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynek tostowy z kurcząt 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) 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-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)
		Wartość energetyczna: 1730.18 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kwasy tł. nasycone: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; Sód: 1407.52 mg; suma cukrów prostych: 58.48 g;	Wartość energetyczna: 1357.97 kcal; Białko ogółem: 61.08 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kwasy tł. nasycone: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 183.50 g; Błonnik pokarmowy: 14.60 g; Sód: 888.84 mg; suma cukrów prostych: 32.17 g;	Wartość energetyczna: 2414.81 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kwasy tł. nasycone: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 2195.06 mg; suma cukrów prostych: 72.40 g;	Wartość energetyczna: 2054.50 kcal; Białko ogółem: 61.13 g; Tłuszcz: 38.32 g; Kwasy tł. nasycone: 5.29 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sód: 2162.44 mg; suma cukrów prostych: 60.23 g;	Wartość energetyczna: 2651.69 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kwasy tł. nasycone: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sód: 2276.05 mg; suma cukrów prostych: 56.27 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # b/c 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
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 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 Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 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)
	Ph	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2549.84 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kwasy tł. nasycone: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 1949.01 mg; suma cukrów prostych: 50.57 g;	Wartość energetyczna: 2260.65 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kwasy tł. nasycone: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Błonnik pokarmowy: 43.19 g; Sód: 2495.56 mg; suma cukrów prostych: 38.32 g;	Wartość energetyczna: 2121.92 kcal; Białko ogółem: 62.76 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kwasy tł. nasycone: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; Błonnik pokarmowy: 45.62 g; Sód: 2195.64 mg; suma cukrów prostych: 61.00 g;	Wartość energetyczna: 2651.69 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kwasy tł. nasycone: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sód: 2276.05 mg; suma cukrów prostych: 56.27 g;	Wartość energetyczna: 2549.84 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kwasy tł. nasycone: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 1949.01 mg; suma cukrów prostych: 50.57 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 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 # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 Pulpet z ciecierzycy 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
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		
	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 Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 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 soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzynny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość energetyczna: 2222.65 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kwasy tł. nasycone: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.19 g; Sód: 2495.56 mg; suma cukrów prostych: 38.32 g;	Wartość energetyczna: 2249.12 kcal; Białko ogółem: 61.62 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kwasy tł. nasycone: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Sód: 1653.26 mg; suma cukrów prostych: 51.82 g;	Wartość energetyczna: 2699.74 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 89.26 g; Kwasy tł. nasycone: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 2300.77 mg; suma cukrów prostych: 78.22 g;	Wartość energetyczna: 2248.31 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kwasy tł. nasycone: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 2124.56 mg; suma cukrów prostych: 69.40 g;	Wartość energetyczna: 1899.25 kcal; Białko ogółem: 56.53 g; Tłuszcz: 35.57 g; Kwasy tł. nasycone: 4.82 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; Błonnik pokarmowy: 42.92 g; Sód: 2091.70 mg; suma cukrów prostych: 60.23 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
2026-09-26 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 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) Dyńka gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dyńka gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna z cukinią 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta warzywna z cukinią 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g		KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2847.66 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kwasy tł. nasycone: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 405.89 g; Błonnik pokarmowy: 43.52 g; Sód: 2570.41 mg; suma cukrów prostych: 81.24 g;	Wartość energetyczna: 2913.13 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 92.31 g; Kwasy tł. nasycone: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 430.74 g; Błonnik pokarmowy: 50.87 g; Sód: 2087.94 mg; suma cukrów prostych: 77.62 g;	Wartość energetyczna: 2187.98 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kwasy tł. nasycone: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; Sód: 1706.48 mg; suma cukrów prostych: 80.93 g;	Wartość energetyczna: 2238.36 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kwasy tł. nasycone: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; Sód: 1729.83 mg; suma cukrów prostych: 94.85 g;	Wartość energetyczna: 2656.72 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kwasy tł. nasycone: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 402.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 1652.63 mg; suma cukrów prostych: 72.05 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Łopatką z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Łopatką z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur gotowana 130 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	
	P	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Kolacja	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
		Wartość energetyczna: 1207.90 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 22.31 g; Kwasy tł. nasycone: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 187.51 g; Błonnik pokarmowy: 8.14 g; Sód: 5.60 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1926.85 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kwasy tł. nasycone: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g; Sód: 212.13 mg; suma cukrów prostych: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2145.29 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kwasy tł. nasycone: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; Błonnik pokarmowy: 47.13 g; Sód: 2376.91 mg; suma cukrów prostych: 50.83 g;	Wartość energetyczna: 1629.80 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kwasy tł. nasycone: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 229.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; Sód: 1689.43 mg; suma cukrów prostych: 46.94 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Paszтет z ciecierzycy 20 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 130 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Koktajl owocowy bez cukru 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1313.94 kcal; Białko ogółem: 54.70 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kwasy tł. nasycone: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 188.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; Sód: 1484.72 mg; suma cukrów prostych: 36.10 g;	Wartość energetyczna: 2956.42 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kwasy tł. nasycone: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 423.13 g; Błonnik pokarmowy: 44.96 g; Sód: 2635.97 mg; suma cukrów prostych: 92.24 g;	Wartość energetyczna: 2413.03 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kwasy tł. nasycone: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; Sód: 1952.09 mg; suma cukrów prostych: 89.34 g;	Wartość energetyczna: 1691.47 kcal; Białko ogółem: 57.42 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kwasy tł. nasycone: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 261.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Sód: 1602.48 mg; suma cukrów prostych: 52.87 g;	Wartość energetyczna: 2296.74 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kwasy tł. nasycone: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sód: 1772.04 mg; suma cukrów prostych: 91.93 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g 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. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna: 1747.93 kcal; Białko ogółem: 70.36 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kwasy tł. nasycone: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g; Sód: 1171.98 mg; suma cukrów prostych: 89.40 g;	Wartość energetyczna: 1326.24 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz: 34.07 g; Kwasy tł. nasycone: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 210.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.40 g; Sód: 935.69 mg; suma cukrów prostych: 51.77 g;	Wartość energetyczna: 3067.75 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 103.82 g; Kwasy tł. nasycone: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 432.06 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; Sód: 2873.11 mg; suma cukrów prostych: 91.21 g;	Wartość energetyczna: 2608.90 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kwasy tł. nasycone: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 460.20 g; Błonnik pokarmowy: 41.92 g; Sód: 2522.27 mg; suma cukrów prostych: 83.12 g;	Wartość energetyczna: 2879.46 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kwasy tł. nasycone: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 415.32 g; Błonnik pokarmowy: 44.21 g; Sód: 2590.71 mg; suma cukrów prostych: 75.97 g;	

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g 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. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i 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) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2397.75 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kwasy tł. nasycone: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sód: 1911.41 mg; suma cukrów prostych: 76.46 g;	Wartość energetyczna: 2289.55 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; Błonnik pokarmowy: 49.64 g; Sód: 2466.17 mg; suma cukrów prostych: 51.08 g;	Wartość energetyczna: 2700.25 kcal; Białko ogółem: 71.75 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kwasy tł. nasycone: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 477.73 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g; Sód: 2661.34 mg; suma cukrów prostych: 83.12 g;	Wartość energetyczna: 2805.56 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kwasy tł. nasycone: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 414.64 g; Błonnik pokarmowy: 44.21 g; Sód: 2501.48 mg; suma cukrów prostych: 75.55 g;	Wartość energetyczna: 2397.75 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kwasy tł. nasycone: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sód: 1911.41 mg; suma cukrów prostych: 76.46 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-26 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 Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta warzywna 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 250 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	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	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2289.55 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; Błonnik pokarmowy: 49.64 g; Sód: 2466.17 mg; suma cukrów prostych: 51.08 g;	Wartość energetyczna: 2357.22 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kwasy tł. nasycone: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 418.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Sód: 1510.73 mg; suma cukrów prostych: 72.07 g;	Wartość energetyczna: 2625.79 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kwasy tł. nasycone: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sód: 2001.58 mg; suma cukrów prostych: 104.02 g;	Wartość energetyczna: 2958.99 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kwasy tł. nasycone: 43.13 g; Węglowodany ogółem: 414.82 g; Błonnik pokarmowy: 47.92 g; Sód: 2807.55 mg; suma cukrów prostych: 80.21 g;	Wartość energetyczna: 2500.14 kcal; Białko ogółem: 63.28 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kwasy tł. nasycone: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 442.96 g; Błonnik pokarmowy: 40.48 g; Sód: 2456.71 mg; suma cukrów prostych: 72.12 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
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (<i>SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu 60 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka Colesław # 150 g (<i>JAJ, MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław # 150 g (<i>JAJ, MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (<i>MLE</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (<i>SOJ</i>) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2302.19 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kwasy tł. nasycone: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sód: 2481.93 mg; suma cukrów prostych: 66.83 g;	Wartość energetyczna: 2215.53 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kwasy tł. nasycone: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sód: 2475.88 mg; suma cukrów prostych: 66.78 g;	Wartość energetyczna: 2142.06 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kwasy tł. nasycone: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; Sód: 2163.27 mg; suma cukrów prostych: 62.23 g;	Wartość energetyczna: 2300.33 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kwasy tł. nasycone: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Sód: 2292.98 mg; suma cukrów prostych: 51.36 g;	Wartość energetyczna: 2529.37 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kwasy tł. nasycone: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sód: 1663.24 mg; suma cukrów prostych: 64.61 g;

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g		Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka Colesław # b/c 200 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka Colesław # b/c 150 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g		Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 100 g
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1076.55 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 23.35 g; Kwasy tł. nasycone: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 151.30 g; Błonnik pokarmowy: 6.40 g; Sód: 5.89 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1947.37 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kwasy tł. nasycone: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; Błonnik pokarmowy: 15.43 g; Sód: 165.16 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2099.28 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kwasy tł. nasycone: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 268.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; Sód: 2688.76 mg; suma cukrów prostych: 48.28 g;		Wartość energetyczna: 1564.46 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kwasy tł. nasycone: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 190.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sód: 2135.09 mg; suma cukrów prostych: 41.99 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Melon 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław # b/c 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław # 100 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet schabowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław # 100 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 30 g Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1137.27 kcal; Białko ogółem: 53.63 g; Tłuszcz: 31.67 g; Kwasy tł. nasycone: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 167.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sód: 1356.58 mg; suma cukrów prostych: 32.97 g;	Wartość energetyczna: 2420.49 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kwasy tł. nasycone: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 2482.33 mg; suma cukrów prostych: 68.77 g;	Wartość energetyczna: 1776.53 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kwasy tł. nasycone: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 255.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; Sód: 1890.35 mg; suma cukrów prostych: 57.75 g;	Wartość energetyczna: 1208.68 kcal; Białko ogółem: 44.65 g; Tłuszcz: 32.24 g; Kwasy tł. nasycone: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 190.45 g; Błonnik pokarmowy: 16.57 g; Sód: 1175.93 mg; suma cukrów prostych: 32.27 g;	Wartość energetyczna: 2260.36 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kwasy tł. nasycone: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Sód: 2163.67 mg; suma cukrów prostych: 64.17 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Melon 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	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	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, JAJ, SOJ, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g 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, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1730.11 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kwasy tł. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.86 g; Sód: 1655.99 mg; suma cukrów prostych: 61.04 g;	Wartość energetyczna: 1164.52 kcal; Białko ogółem: 48.92 g; Tłuszcz: 27.08 g; Kwasy tł. nasycone: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 187.67 g; Błonnik pokarmowy: 14.45 g; Sód: 1092.16 mg; suma cukrów prostych: 30.57 g;	Wartość energetyczna: 2494.81 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kwasy tł. nasycone: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 362.15 g; Błonnik pokarmowy: 43.75 g; Sód: 1811.93 mg; suma cukrów prostych: 70.71 g;	Wartość energetyczna: 2255.46 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kwasy tł. nasycone: 6.17 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; Błonnik pokarmowy: 50.95 g; Sód: 1491.56 mg; suma cukrów prostych: 56.64 g;	Wartość energetyczna: 2541.22 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.53 g; Sód: 2593.22 mg; suma cukrów prostych: 53.39 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	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 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 Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, 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, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, 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	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2288.75 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sód: 2250.40 mg; suma cukrów prostych: 52.58 g;	Wartość energetyczna: 2241.51 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.09 g; Sód: 2722.86 mg; suma cukrów prostych: 49.11 g;	Wartość energetyczna: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kwasy tł. nasycone: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; Błonnik pokarmowy: 52.24 g; Sód: 1524.75 mg; suma cukrów prostych: 57.41 g;	Wartość energetyczna: 2541.22 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.53 g; Sód: 2593.22 mg; suma cukrów prostych: 53.39 g;	Wartość energetyczna: 2288.75 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sód: 2250.40 mg; suma cukrów prostych: 52.58 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	Wegańska D04
2026-09-27 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 Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 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 Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	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 Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g 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, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2241.51 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.09 g; Sód: 2722.86 mg; suma cukrów prostych: 49.11 g;	Wartość energetyczna: 2257.02 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kwasy tł. nasycone: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 1664.08 mg; suma cukrów prostych: 55.83 g;	Wartość energetyczna: 2555.25 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kwasy tł. nasycone: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 2415.05 mg; suma cukrów prostych: 76.64 g;	Wartość energetyczna: 2376.51 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kwasy tł. nasycone: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; Błonnik pokarmowy: 43.35 g; Sód: 1811.53 mg; suma cukrów prostych: 68.77 g;	Wartość energetyczna: 2137.16 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 44.28 g; Kwasy tł. nasycone: 6.16 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; Błonnik pokarmowy: 50.55 g; Sód: 1491.16 mg; suma cukrów prostych: 54.70 g;

Ever Medical Care

ul. Arkuszowa 39, 01-934, Warszawa

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Kwasy tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

Faustyna Aleksandrowicz