

1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01		4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-07-20 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 Nektarynka 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 Nektarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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
	II ś				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				Galaretka jogurtowa o smaku brzoskwiowym 200 g (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soltysówka 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	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2516.67 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kwasy tł. nasycone: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; Sód: 1915.79 mg; suma cukrów prostych: 65.08 g;	Wartość energetyczna: 2437.93 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kwasy tł. nasycone: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Sód: 2038.59 mg; suma cukrów prostych: 68.56 g;	Wartość energetyczna: 2414.17 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kwasy tł. nasycone: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; Sód: 1625.37 mg; suma cukrów prostych: 57.61 g;	Wartość energetyczna: 2403.25 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kwasy tł. nasycone: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; Sód: 1681.59 mg; suma cukrów prostych: 61.88 g;	Wartość energetyczna: 2635.74 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kwasy tł. nasycone: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; Sód: 2130.22 mg; suma cukrów prostych: 75.92 g;

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II ś		Nektarynka 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (MLE, SEL)	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 250 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 200 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1303.55 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 25.68 g; Kwasy tł. nasycone: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 201.53 g; Błonnik pokarmowy: 11.89 g; Sód: 513.01 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2112.56 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kwasy tł. nasycone: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 264.67 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; Sód: 2258.90 mg; suma cukrów prostych: 48.28 g;		Wartość energetyczna: 1766.59 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kwasy tł. nasycone: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 198.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sód: 1715.38 mg; suma cukrów prostych: 43.77 g;	Wartość energetyczna: 1326.94 kcal; Białko ogółem: 59.60 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kwasy tł. nasycone: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 172.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sód: 1137.45 mg; suma cukrów prostych: 37.94 g;

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Nektarynka 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 Nektarynka 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Nektarynka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Galaretka jogurtowa o smaku brzoskwinowym 200 g (MLE)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2422.69 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kwasy tł. nasycone: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 394.33 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; Sód: 1586.83 mg; suma cukrów prostych: 62.69 g;	Wartość energetyczna: 1933.06 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 34.22 g; Kwasy tł. nasycone: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.97 g; Sód: 1077.94 mg; suma cukrów prostych: 61.22 g;	Wartość energetyczna: 1260.70 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Tłuszcz: 25.02 g; Kwasy tł. nasycone: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 209.01 g; Błonnik pokarmowy: 17.05 g; Sód: 853.96 mg; suma cukrów prostych: 39.62 g;	Wartość energetyczna: 2389.86 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kwasy tł. nasycone: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 396.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.04 g; Sód: 1473.84 mg; suma cukrów prostych: 63.65 g;	Wartość energetyczna: 1985.00 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 37.20 g; Kwasy tł. nasycone: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.51 g; Sód: 1020.20 mg; suma cukrów prostych: 63.43 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II S	Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Nektarynka 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 200 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Nektarynka 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior 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 Kalafior 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) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretka jogurtowa o smaku brzoskwińowym 200 g (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym 150 ml		Galaretka jogurtowa o smaku brzoskwińowym 200 g (MLE)	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 30 g (SEL) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1304.20 kcal; Białko ogółem: 57.18 g; Tłuszcz: 27.37 g; Kwasy tł. nasycone: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 212.68 g; Błonnik pokarmowy: 14.50 g; Sód: 808.54 mg; suma cukrów prostych: 41.08 g;	Wartość energetyczna: 2516.20 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kwasy tł. nasycone: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 421.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sód: 1559.28 mg; suma cukrów prostych: 73.92 g;	Wartość energetyczna: 2116.61 kcal; Białko ogółem: 54.80 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kwasy tł. nasycone: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; Błonnik pokarmowy: 43.97 g; Sód: 2543.49 mg; suma cukrów prostych: 56.98 g;	Wartość energetyczna: 2566.95 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kwasy tł. nasycone: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Sód: 1944.51 mg; suma cukrów prostych: 52.54 g;	Wartość energetyczna: 2485.12 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tł. nasycone: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; Sód: 1657.62 mg; suma cukrów prostych: 44.80 g;

		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-07-20 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	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II S	Nektarynka 150 g				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalańior 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 Kalańior 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) Kalańior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym 200 ml	Galaretki jogurtowa o smaku brzoskwinowym 200 g (MLE)		Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka softysówka 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 softysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g
Pn	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt			Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2187.36 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kwasy tł. nasycone: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 264.74 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; Sód: 2259.80 mg; suma cukrów prostych: 48.34 g;	Wartość energetyczna: 2264.13 kcal; Białko ogółem: 58.16 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kwasy tł. nasycone: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 412.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.87 g; Sód: 2557.59 mg; suma cukrów prostych: 57.73 g;	Wartość energetyczna: 2566.95 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kwasy tł. nasycone: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Sód: 1944.51 mg; suma cukrów prostych: 52.54 g;	Wartość energetyczna: 2485.12 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tł. nasycone: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; Sód: 1657.62 mg; suma cukrów prostych: 44.80 g;	Wartość energetyczna: 2187.36 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 92.30 g; Kwasy tł. nasycone: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 264.74 g; Błonnik pokarmowy: 41.13 g; Sód: 2259.80 mg; suma cukrów prostych: 48.34 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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 Nektarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	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 Nektarynka 150 g
	II Ś		Nektarynka 150 g		Nektarynka 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 150 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Kalafor gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g	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) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane kl. M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 30 g (SEL) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2190.29 kcal; Białko ogółem: 67.99 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kwasy tł. nasycone: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 1754.85 mg; suma cukrów prostych: 51.29 g;	Wartość energetyczna: 2513.09 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kwasy tł. nasycone: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; Sód: 2155.16 mg; suma cukrów prostych: 67.61 g;	Wartość energetyczna: 2313.33 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kwasy tł. nasycone: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 380.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Sód: 1583.24 mg; suma cukrów prostych: 65.85 g;	Wartość energetyczna: 2379.23 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kwasy tł. nasycone: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sód: 1795.02 mg; suma cukrów prostych: 52.91 g;	Wartość energetyczna: 1972.26 kcal; Białko ogółem: 54.80 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kwasy tł. nasycone: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; Błonnik pokarmowy: 43.97 g; Sód: 2541.99 mg; suma cukrów prostych: 54.73 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-07-21 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 z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z kurczaka 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	II ś				Banan 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Dymia 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) Dymia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
Pn		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2347.68 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kwasy tł. nasycone: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Sód: 2134.13 mg; suma cukrów prostych: 92.03 g;	Wartość energetyczna: 2371.02 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kwasy tł. nasycone: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sód: 2200.28 mg; suma cukrów prostych: 93.85 g;	Wartość energetyczna: 2313.32 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kwasy tł. nasycone: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 2092.22 mg; suma cukrów prostych: 89.27 g;	Wartość energetyczna: 2486.16 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kwasy tł. nasycone: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 388.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Sód: 2145.72 mg; suma cukrów prostych: 90.96 g;	Wartość energetyczna: 2570.50 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kwasy tł. nasycone: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 354.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sód: 1730.39 mg; suma cukrów prostych: 82.37 g;

2026-07-21 wtorek		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
	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) Bulka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bulka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bulka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II ś		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 130 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 100 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Kiwi 150 g			
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1352.41 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 24.26 g; Kwasy tł. nasycone: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 213.62 g; Błonnik pokarmowy: 10.33 g; Sód: 5.93 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2096.45 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kwasy tł. nasycone: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 286.43 g; Błonnik pokarmowy: 45.47 g; Sód: 2320.99 mg; suma cukrów prostych: 50.01 g;	Wartość energetyczna: 1776.18 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kwasy tł. nasycone: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 219.13 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sód: 1739.74 mg; suma cukrów prostych: 46.49 g;	Wartość energetyczna: 1293.31 kcal; Białko ogółem: 57.75 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kwasy tł. nasycone: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 181.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sód: 1440.41 mg; suma cukrów prostych: 34.80 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-21 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 z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
Pn		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2400.61 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kwasy tł. nasycone: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; Sód: 2155.76 mg; suma cukrów prostych: 96.84 g;	Wartość energetyczna: 1702.68 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kwasy tł. nasycone: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 256.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 1470.95 mg; suma cukrów prostych: 87.08 g;	Wartość energetyczna: 1234.83 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz: 31.60 g; Kwasy tł. nasycone: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 194.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sód: 1205.72 mg; suma cukrów prostych: 54.65 g;	Wartość energetyczna: 2372.33 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kwasy tł. nasycone: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Sód: 2114.53 mg; suma cukrów prostych: 94.22 g;	Wartość energetyczna: 1721.82 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kwasy tł. nasycone: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 253.28 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 1443.58 mg; suma cukrów prostych: 85.72 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Banan 100 g	Banan 150 g			
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1242.97 kcal; Białko ogółem: 54.01 g; Tłuszcz: 32.48 g; Kwasy tł. nasycone: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 192.91 g; Błonnik pokarmowy: 18.33 g; Sód: 1184.14 mg; suma cukrów prostych: 53.90 g;	Wartość energetyczna: 2508.42 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kwasy tł. nasycone: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 384.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.41 g; Sód: 1986.67 mg; suma cukrów prostych: 98.69 g;	Wartość energetyczna: 2195.39 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kwasy tł. nasycone: 6.64 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; Błonnik pokarmowy: 47.50 g; Sód: 1243.14 mg; suma cukrów prostych: 77.25 g;	Wartość energetyczna: 2539.93 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kwasy tł. nasycone: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Sód: 2366.66 mg; suma cukrów prostych: 83.60 g;	Wartość energetyczna: 2531.98 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kwasy tł. nasycone: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sód: 2350.68 mg; suma cukrów prostych: 82.58 g;

29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-07-21 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 z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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 z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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 z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kiwi 150 g	Banan 150 g			Kiwi 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2261.55 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kwasy tł. nasycone: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; Błonnik pokarmowy: 47.02 g; Sód: 2459.18 mg; suma cukrów prostych: 50.26 g;	Wartość energetyczna: 2195.39 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kwasy tł. nasycone: 6.64 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; Błonnik pokarmowy: 47.50 g; Sód: 1243.14 mg; suma cukrów prostych: 77.25 g;	Wartość energetyczna: 2566.81 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kwasy tł. nasycone: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Sód: 2386.40 mg; suma cukrów prostych: 83.60 g;	Wartość energetyczna: 2531.98 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kwasy tł. nasycone: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sód: 2350.68 mg; suma cukrów prostych: 82.58 g;	Wartość energetyczna: 2261.55 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kwasy tł. nasycone: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; Błonnik pokarmowy: 47.02 g; Sód: 2459.18 mg; suma cukrów prostych: 50.26 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 30 g (MLE) Salata 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 z piersi kurczaka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II ś		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Banan 150 g		Kiwi 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka 100 g 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-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2011.38 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kwasy tł. nasycone: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 1616.43 mg; suma cukrów prostych: 73.31 g;	Wartość energetyczna: 2625.94 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kwasy tł. nasycone: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 383.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sód: 2614.08 mg; suma cukrów prostych: 104.10 g;	Wartość energetyczna: 2417.02 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kwasy tł. nasycone: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; Sód: 1885.87 mg; suma cukrów prostych: 92.85 g;	Wartość energetyczna: 2049.20 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kwasy tł. nasycone: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 2136.55 mg; suma cukrów prostych: 51.18 g;	Wartość energetyczna: 2157.39 kcal; Białko ogółem: 77.71 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kwasy tł. nasycone: 6.44 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; Błonnik pokarmowy: 47.50 g; Sód: 1243.14 mg; suma cukrów prostych: 77.25 g;

1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01		4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-07-22 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Arbuz 150 g		Platki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Arbuz 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 60 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, 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 jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Mus mango-jabłko 150 g
	II ś				Mus owocowy 150 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Łopatką wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (<i>MLE</i>) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml				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 warzywna 60 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2243.82 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kwasy tł. nasycone: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; Sód: 2029.70 mg; suma cukrów prostych: 81.69 g;	Wartość energetyczna: 2198.58 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kwasy tł. nasycone: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sód: 1601.92 mg; suma cukrów prostych: 82.62 g;	Wartość energetyczna: 2051.17 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kwasy tł. nasycone: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Sód: 1450.34 mg; suma cukrów prostych: 78.91 g;	Wartość energetyczna: 2246.39 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kwasy tł. nasycone: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Sód: 1578.89 mg; suma cukrów prostych: 86.45 g;	Wartość energetyczna: 2563.29 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kwasy tł. nasycone: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sód: 1826.37 mg; suma cukrów prostych: 71.68 g;

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-22 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)		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)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	II ś		Arbuz 150 g			Arbuz 100 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 130 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		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 Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			
		Wartość energetyczna: 1428.53 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 28.18 g; Kwasy tł. nasycone: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 222.82 g; Błonnik pokarmowy: 14.58 g; Sód: 5.92 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2230.00 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kwasy tł. nasycone: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; Sód: 2703.48 mg; suma cukrów prostych: 46.80 g;		Wartość energetyczna: 1927.60 kcal; Białko ogółem: 74.08 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kwasy tł. nasycone: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 208.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Sód: 2197.49 mg; suma cukrów prostych: 42.43 g;	Wartość energetyczna: 1482.72 kcal; Białko ogółem: 51.78 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kwasy tł. nasycone: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 169.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.69 g; Sód: 1638.16 mg; suma cukrów prostych: 31.52 g;

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	
2026-07-22 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Arbuz 150 g		Arbuz 100 g	Arbuz 150 g		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)		Budyń o smaku waniliowym 150 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)		
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml		
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2377.97 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kwasy tł. nasycone: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sód: 2121.55 mg; suma cukrów prostych: 96.68 g;	Wartość energetyczna: 1848.61 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kwasy tł. nasycone: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 293.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; Sód: 1214.96 mg; suma cukrów prostych: 81.63 g;	Wartość energetyczna: 1306.75 kcal; Białko ogółem: 48.89 g; Tłuszcz: 35.57 g; Kwasy tł. nasycone: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 206.84 g; Błonnik pokarmowy: 18.56 g; Sód: 757.88 mg; suma cukrów prostych: 51.73 g;	Wartość energetyczna: 2185.32 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kwasy tł. nasycone: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; Sód: 1542.19 mg; suma cukrów prostych: 93.90 g;	Wartość energetyczna: 1867.23 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kwasy tł. nasycone: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; Sód: 1237.28 mg; suma cukrów prostych: 90.05 g;	

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-22 środa	Śniadanie	Płatki 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)	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)	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	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)	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)
	II Ś	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Zrazik drobiowy gotowany 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlety z brokula (bez jaj) 100 g (GLU) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 150 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g (SOJ)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1344.98 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kwasy tł. nasycone: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 219.00 g; Błonnik pokarmowy: 17.72 g; Sód: 752.79 mg; suma cukrów prostych: 54.78 g;	Wartość energetyczna: 2485.74 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.44 g; Sód: 1978.11 mg; suma cukrów prostych: 98.53 g;	Wartość energetyczna: 2134.31 kcal; Białko ogółem: 54.58 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kwasy tł. nasycone: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.36 g; Sód: 1573.97 mg; suma cukrów prostych: 70.04 g;	Wartość energetyczna: 2440.40 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kwasy tł. nasycone: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 369.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Sód: 1744.77 mg; suma cukrów prostych: 82.62 g;	Wartość energetyczna: 2221.92 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kwasy tł. nasycone: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Sód: 1561.94 mg; suma cukrów prostych: 79.54 g;	

2026-07-22 środa		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (<i>SEZ</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	II ś	Arbuz 150 g				
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (<i>GLU</i>) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)			Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (<i>SOJ</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)
	Wartość energetyczna: 2389.68 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 104.83 g; Kwasy tł. nasycone: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; Błonnik pokarmowy: 46.13 g; Sód: 2327.30 mg; suma cukrów prostych: 47.75 g;	Wartość energetyczna: 2209.36 kcal; Białko ogółem: 56.89 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kwasy tł. nasycone: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 383.56 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g; Sód: 1685.07 mg; suma cukrów prostych: 80.62 g;	Wartość energetyczna: 2410.33 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kwasy tł. nasycone: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Sód: 1764.12 mg; suma cukrów prostych: 83.29 g;	Wartość energetyczna: 2221.92 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kwasy tł. nasycone: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Sód: 1561.94 mg; suma cukrów prostych: 79.54 g;	Wartość energetyczna: 2389.68 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 104.83 g; Kwasy tł. nasycone: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; Błonnik pokarmowy: 46.13 g; Sód: 2327.30 mg; suma cukrów prostych: 47.75 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szyunka 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) Arbuz 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szyunka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Arbuz 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II ś		Arbuz 150 g		Arbuz 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlety z brokula (bez jaj) 100 g (GLU) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE)		Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	
	Kolacja	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Mus owocowy 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2216.00 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kwasy tł. nasycone: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 413.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sód: 1067.58 mg; suma cukrów prostych: 68.83 g;	Wartość energetyczna: 2371.77 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kwasy tł. nasycone: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 1603.95 mg; suma cukrów prostych: 88.91 g;	Wartość energetyczna: 2351.59 kcal; Białko ogółem: 66.64 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kwasy tł. nasycone: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.42 g; Sód: 1886.26 mg; suma cukrów prostych: 83.54 g;	Wartość energetyczna: 2103.46 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kwasy tł. nasycone: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; Sód: 2020.86 mg; suma cukrów prostych: 47.69 g;	Wartość energetyczna: 2016.16 kcal; Białko ogółem: 47.98 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kwasy tł. nasycone: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; Sód: 1573.77 mg; suma cukrów prostych: 65.05 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posilkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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
	II ś				Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Bigos z kapusty mieszaney z kielbasą 300 g (GLU) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g	
	P				Kefir 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta warzywna z brokulem 50 g (SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2436.88 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kwasy tł. nasycone: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sód: 2072.30 mg; suma cukrów prostych: 65.11 g;	Wartość energetyczna: 2385.01 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kwasy tł. nasycone: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sód: 2330.87 mg; suma cukrów prostych: 73.57 g;	Wartość energetyczna: 2241.48 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kwasy tł. nasycone: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Sód: 1615.03 mg; suma cukrów prostych: 63.83 g;	Wartość energetyczna: 2288.76 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kwasy tł. nasycone: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sód: 1635.23 mg; suma cukrów prostych: 59.31 g;	Wartość energetyczna: 2587.95 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kwasy tł. nasycone: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 405.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Sód: 1658.88 mg; suma cukrów prostych: 65.39 g;

11-Płynna wzmocniona D12		12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-23 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	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	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
	II ś	Melon 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 30 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1502.18 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 23.71 g; Kwasy tł. nasycone: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 250.18 g; Błonnik pokarmowy: 11.11 g; Sód: 5.63 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2236.19 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kwasy tł. nasycone: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; Błonnik pokarmowy: 44.46 g; Sód: 2085.36 mg; suma cukrów prostych: 49.41 g;	Wartość energetyczna: 1932.21 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kwasy tł. nasycone: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 243.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Sód: 1565.11 mg; suma cukrów prostych: 44.94 g;	Wartość energetyczna: 1546.91 kcal; Białko ogółem: 61.48 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kwasy tł. nasycone: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 215.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 1382.42 mg; suma cukrów prostych: 49.11 g;

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Melon 150 g		Melon 100 g	Melon 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 200 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	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 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) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2506.88 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kwasy tł. nasycone: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g; Sód: 2125.50 mg; suma cukrów prostych: 70.85 g;	Wartość energetyczna: 1912.54 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kwasy tł. nasycone: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 273.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sód: 1576.77 mg; suma cukrów prostych: 61.81 g;	Wartość energetyczna: 1272.08 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 38.01 g; Kwasy tł. nasycone: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 188.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.60 g; Sód: 1117.67 mg; suma cukrów prostych: 33.98 g;	Wartość energetyczna: 2311.48 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kwasy tł. nasycone: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Sód: 1668.23 mg; suma cukrów prostych: 69.57 g;	Wartość energetyczna: 1748.28 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kwasy tł. nasycone: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 253.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sód: 1149.33 mg; suma cukrów prostych: 62.63 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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	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	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
	II Ś	Melon 100 g	Melon 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku brzoskwińowym bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 20 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 20 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1179.59 kcal; Białko ogółem: 49.96 g; Tłuszcz: 34.19 g; Kwasy tł. nasycone: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 174.38 g; Błonnik pokarmowy: 14.92 g; Sód: 780.96 mg; suma cukrów prostych: 31.31 g;	Wartość energetyczna: 2466.61 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kwasy tł. nasycone: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.43 g; Sód: 2129.87 mg; suma cukrów prostych: 68.84 g;	Wartość energetyczna: 1990.75 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kwasy tł. nasycone: 5.10 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.84 g; Sód: 1791.38 mg; suma cukrów prostych: 52.64 g;	Wartość energetyczna: 2673.92 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kwasy tł. nasycone: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.82 g; Sód: 2148.12 mg; suma cukrów prostych: 55.91 g;	Wartość energetyczna: 2423.64 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kwasy tł. nasycone: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 1738.95 mg; suma cukrów prostych: 58.44 g;

		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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	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 Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II ś	Melon 150 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku brzoskwiowym bez cukru 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) 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 kiełbasa 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
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2394.56 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kwasy tł. nasycone: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; Błonnik pokarmowy: 44.72 g; Sód: 2105.47 mg; suma cukrów prostych: 48.15 g;	Wartość energetyczna: 1990.75 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kwasy tł. nasycone: 5.10 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.84 g; Sód: 1791.38 mg; suma cukrów prostych: 52.64 g;	Wartość energetyczna: 2673.92 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kwasy tł. nasycone: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.82 g; Sód: 2148.12 mg; suma cukrów prostych: 55.91 g;	Wartość energetyczna: 2423.64 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kwasy tł. nasycone: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 1738.95 mg; suma cukrów prostych: 58.44 g;	Wartość energetyczna: 2394.56 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kwasy tł. nasycone: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; Błonnik pokarmowy: 44.72 g; Sód: 2105.47 mg; suma cukrów prostych: 48.15 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Mix 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 żełbowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa żełbowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II Ś		Melon 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Gołabki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 180 g Gołabki bez zawijania pieczone 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Kefir 150 g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora i salaty 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) Paszet 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 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka z pomidora, cebuli i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2391.62 kcal; Białko ogółem: 68.89 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kwasy tł. nasycone: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 403.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Sód: 1532.86 mg; suma cukrów prostych: 56.73 g;	Wartość energetyczna: 2828.14 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kwasy tł. nasycone: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 423.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Sód: 1809.01 mg; suma cukrów prostych: 79.87 g;	Wartość energetyczna: 2396.61 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kwasy tł. nasycone: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.43 g; Sód: 2076.67 mg; suma cukrów prostych: 63.10 g;	Wartość energetyczna: 2245.16 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kwasy tł. nasycone: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; Sód: 1836.58 mg; suma cukrów prostych: 50.49 g;	Wartość energetyczna: 1846.35 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kwasy tł. nasycone: 5.10 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.84 g; Sód: 1789.81 mg; suma cukrów prostych: 52.64 g;

1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Pakkowata D11	
2026-07-24 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 Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml		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 owocowy 150 g
	II S				Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P				Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatkowa 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)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, 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: 2801.10 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kwasy tł. nasycone: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 406.29 g; Błonnik pokarmowy: 44.50 g; Sód: 2346.17 mg; suma cukrów prostych: 82.92 g;	Wartość energetyczna: 2639.54 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kwasy tł. nasycone: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 389.45 g; Błonnik pokarmowy: 43.35 g; Sód: 2211.92 mg; suma cukrów prostych: 82.85 g;	Wartość energetyczna: 2359.15 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tł. nasycone: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Sód: 2024.55 mg; suma cukrów prostych: 70.54 g;	Wartość energetyczna: 2535.97 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kwasy tł. nasycone: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 383.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; Sód: 2574.34 mg; suma cukrów prostych: 94.61 g;	Wartość energetyczna: 2632.21 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kwasy tł. nasycone: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sód: 2278.69 mg; suma cukrów prostych: 78.28 g;	

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-24 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	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	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	
	II S		Jabłko 150 g			Jabłko 100 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem, mięsem i ziemniakami # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode 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 młode z koperkiem 130 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1520.80 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 27.25 g; Kwasy tł. nasycone: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 246.06 g; Błonnik pokarmowy: 16.05 g; Sód: 7.34 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2450.22 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 92.72 g; Kwasy tł. nasycone: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; Błonnik pokarmowy: 49.25 g; Sód: 2118.62 mg; suma cukrów prostych: 52.74 g;		Wartość energetyczna: 2113.86 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kwasy tł. nasycone: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 248.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.76 g; Sód: 1583.14 mg; suma cukrów prostych: 47.71 g;	
					Wartość energetyczna: 1607.31 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kwasy tł. nasycone: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 193.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 1221.10 mg; suma cukrów prostych: 34.11 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml
	II S	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Jabłko 150 g		Jabłko 100 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)			Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2946.07 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kwasy tł. nasycone: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 423.17 g; Błonnik pokarmowy: 45.12 g; Sód: 2084.19 mg; suma cukrów prostych: 106.34 g;	Wartość energetyczna: 2101.91 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kwasy tł. nasycone: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sód: 1268.31 mg; suma cukrów prostych: 91.57 g;	Wartość energetyczna: 1733.65 kcal; Białko ogółem: 55.52 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kwasy tł. nasycone: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 265.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sód: 1028.21 mg; suma cukrów prostych: 55.28 g;	Wartość energetyczna: 2469.55 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kwasy tł. nasycone: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Sód: 1757.05 mg; suma cukrów prostych: 92.73 g;	Wartość energetyczna: 1771.36 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kwasy tł. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 272.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; Sód: 1031.17 mg; suma cukrów prostych: 83.78 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Rogal maślany 80 g (GLU, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml
	II S	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g			
	Kolacja	Bulka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 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)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1430.26 kcal; Białko ogółem: 52.91 g; Tłuszcz: 38.78 g; Kwasy tł. nasycone: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 216.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.52 g; Sód: 840.24 mg; suma cukrów prostych: 48.64 g;	Wartość energetyczna: 2908.61 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kwasy tł. nasycone: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 421.53 g; Błonnik pokarmowy: 54.63 g; Sód: 1750.48 mg; suma cukrów prostych: 105.00 g;	Wartość energetyczna: 2210.49 kcal; Białko ogółem: 64.94 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kwasy tł. nasycone: 6.12 g; Węglowodany ogółem: 400.78 g; Błonnik pokarmowy: 58.69 g; Sód: 2247.30 mg; suma cukrów prostych: 87.40 g;	Wartość energetyczna: 3043.89 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 106.14 g; Kwasy tł. nasycone: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 436.69 g; Błonnik pokarmowy: 46.69 g; Sód: 2432.62 mg; suma cukrów prostych: 96.87 g;	Wartość energetyczna: 2601.94 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kwasy tł. nasycone: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 372.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sód: 2111.00 mg; suma cukrów prostych: 84.49 g;

		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-07-24 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 Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	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 Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	II S	Jabłko 150 g	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)			Jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Jabłko 150 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2600.03 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kwasy tł. nasycone: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; Błonnik pokarmowy: 50.35 g; Sód: 2139.00 mg; suma cukrów prostych: 57.37 g;	Wartość energetyczna: 2293.54 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kwasy tł. nasycone: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 418.46 g; Błonnik pokarmowy: 59.19 g; Sód: 2332.83 mg; suma cukrów prostych: 95.00 g;	Wartość energetyczna: 3043.89 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 106.14 g; Kwasy tł. nasycone: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 436.69 g; Błonnik pokarmowy: 46.69 g; Sód: 2432.62 mg; suma cukrów prostych: 96.87 g;	Wartość energetyczna: 2601.94 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kwasy tł. nasycone: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 372.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sód: 2111.00 mg; suma cukrów prostych: 84.49 g;	Wartość energetyczna: 2600.03 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kwasy tł. nasycone: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; Błonnik pokarmowy: 50.35 g; Sód: 2139.00 mg; suma cukrów prostych: 57.37 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	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 Jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 150 g Herbata czarna z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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 Jabłko 150 g
	II S		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		Jabłko 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z warzywami 200 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2390.88 kcal; Białko ogółem: 55.68 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kwasy tł. nasycone: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 413.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Sód: 1555.76 mg; suma cukrów prostych: 59.18 g;	Wartość energetyczna: 2821.25 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kwasy tł. nasycone: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 408.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; Sód: 2680.59 mg; suma cukrów prostych: 106.02 g;	Wartość energetyczna: 2777.10 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kwasy tł. nasycone: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 405.47 g; Błonnik pokarmowy: 56.17 g; Sód: 2043.88 mg; suma cukrów prostych: 82.22 g;	Wartość energetyczna: 2555.64 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kwasy tł. nasycone: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; Błonnik pokarmowy: 45.74 g; Sód: 2169.11 mg; suma cukrów prostych: 67.35 g;	Wartość energetyczna: 2085.65 kcal; Białko ogółem: 60.70 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kwasy tł. nasycone: 5.68 g; Węglowodany ogółem: 378.15 g; Błonnik pokarmowy: 57.00 g; Sód: 2247.19 mg; suma cukrów prostych: 71.12 g;

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozsponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozsponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Łopatka z pietruszka 40 g Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dyńa gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	
	II ś				Banan 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2555.99 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 94.38 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g; Sód: 3285.19 mg; suma cukrów prostych: 86.73 g;	Wartość energetyczna: 2478.99 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kwasy tł. nasycone: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 324.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Sód: 3328.90 mg; suma cukrów prostych: 87.71 g;	Wartość energetyczna: 2343.21 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kwasy tł. nasycone: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sód: 3044.46 mg; suma cukrów prostych: 81.12 g;	Wartość energetyczna: 2244.64 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kwasy tł. nasycone: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Sód: 2278.01 mg; suma cukrów prostych: 91.63 g;	Wartość energetyczna: 2413.26 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kwasy tł. nasycone: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g; Sód: 1792.82 mg; suma cukrów prostych: 90.36 g;

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	
	II Ś		Kiwi 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (MLE, SEL)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Salatka 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 soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 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	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1355.22 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 24.28 g; Kwasy tł. nasycone: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 214.88 g; Błonnik pokarmowy: 10.70 g; Sód: 5.88 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2306.99 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 97.41 g; Kwasy tł. nasycone: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; Błonnik pokarmowy: 47.74 g; Sód: 3748.77 mg; suma cukrów prostych: 52.32 g;	Wartość energetyczna: 1981.19 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kwasy tł. nasycone: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 216.36 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; Sód: 3142.78 mg; suma cukrów prostych: 47.87 g;	Wartość energetyczna: 1391.96 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kwasy tł. nasycone: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 182.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; Sód: 2356.95 mg; suma cukrów prostych: 39.32 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 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) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2664.14 kcal; Bialko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kwasy tł. nasycone: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; Sód: 3154.41 mg; suma cukrów prostych: 79.60 g;	Wartość energetyczna: 1907.77 kcal; Bialko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kwasy tł. nasycone: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Sód: 2271.93 mg; suma cukrów prostych: 85.95 g;	Wartość energetyczna: 1439.12 kcal; Bialko ogółem: 48.84 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kwasy tł. nasycone: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 224.76 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Sód: 1808.94 mg; suma cukrów prostych: 47.95 g;	Wartość energetyczna: 2523.71 kcal; Bialko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kwasy tł. nasycone: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Sód: 3044.46 mg; suma cukrów prostych: 81.12 g;	Wartość energetyczna: 1842.98 kcal; Bialko ogółem: 62.28 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kwasy tł. nasycone: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Sód: 1989.60 mg; suma cukrów prostych: 79.48 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II Ś	Banan 100 g	Banan 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1435.30 kcal; Białko ogółem: 49.77 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kwasy tł. nasycone: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 220.01 g; Błonnik pokarmowy: 16.82 g; Sód: 1604.53 mg; suma cukrów prostych: 45.04 g;	Wartość energetyczna: 2993.49 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kwasy tł. nasycone: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 445.84 g; Błonnik pokarmowy: 59.10 g; Sód: 2520.22 mg; suma cukrów prostych: 91.47 g;	Wartość energetyczna: 2629.34 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kwasy tł. nasycone: 7.30 g; Węglowodany ogółem: 446.96 g; Błonnik pokarmowy: 59.22 g; Sód: 2250.22 mg; suma cukrów prostych: 82.27 g;	Wartość energetyczna: 2593.21 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kwasy tł. nasycone: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Sód: 3707.00 mg; suma cukrów prostych: 74.42 g;	Wartość energetyczna: 2630.01 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kwasy tł. nasycone: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 363.39 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sód: 3182.49 mg; suma cukrów prostych: 66.24 g;

29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03		30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt
	II ś	Banan 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i kalarepy z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P.	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Salatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z 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 soltysówka 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 soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2571.24 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kwasy tł. nasycone: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; Błonnik pokarmowy: 49.45 g; Sód: 3882.91 mg; suma cukrów prostych: 76.35 g;	Wartość energetyczna: 2720.69 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kwasy tł. nasycone: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 465.76 g; Błonnik pokarmowy: 60.06 g; Sód: 2387.51 mg; suma cukrów prostych: 82.29 g;	Wartość energetyczna: 2593.21 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kwasy tł. nasycone: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Sód: 3707.00 mg; suma cukrów prostych: 74.42 g;	Wartość energetyczna: 2702.36 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 102.75 g; Kwasy tł. nasycone: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; Sód: 3313.27 mg; suma cukrów prostych: 73.37 g;
		Wartość energetyczna: 2571.24 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kwasy tł. nasycone: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; Błonnik pokarmowy: 49.45 g; Sód: 3882.91 mg; suma cukrów prostych: 76.35 g;	Wartość energetyczna: 2720.69 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kwasy tł. nasycone: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 465.76 g; Błonnik pokarmowy: 60.06 g; Sód: 2387.51 mg; suma cukrów prostych: 82.29 g;	Wartość energetyczna: 2593.21 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kwasy tł. nasycone: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Sód: 3707.00 mg; suma cukrów prostych: 74.42 g;	Wartość energetyczna: 2702.36 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 102.75 g; Kwasy tł. nasycone: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; Sód: 3313.27 mg; suma cukrów prostych: 73.37 g;

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-26 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 z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g
	II S					Mus mango-jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet drobiowy pieczony(mięso drobiowe,bułka pszenna,olej rzepakowy,kasza manna, jajko) 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)	
	P					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 szczyptką soli 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 40 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Seler z pietruszką gotowany 100 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2436.04 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tł. nasycone: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; Sód: 2379.96 mg; suma cukrów prostych: 69.27 g;	Wartość energetyczna: 2416.51 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kwasy tł. nasycone: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; Sód: 2236.71 mg; suma cukrów prostych: 70.08 g;	Wartość energetyczna: 2304.72 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kwasy tł. nasycone: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; Błonnik pokarmowy: 19.02 g; Sód: 2107.94 mg; suma cukrów prostych: 57.36 g;	Wartość energetyczna: 2380.01 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kwasy tł. nasycone: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sód: 2276.94 mg; suma cukrów prostych: 56.76 g;	Wartość energetyczna: 2654.26 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kwasy tł. nasycone: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; Sód: 1806.25 mg; suma cukrów prostych: 68.45 g;		

2026-07-26 niedziela		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II ś		Arbuz 150 g			Arbuz 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, SEL</i>)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka Colesław # b/c 200 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka Colesław # b/c 200 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka Colesław # b/c 150 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 80 g Sos bazyliowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka Colesław # b/c 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Serek homogenizowany naturalny 150 g 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>) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (<i>JAJ</i>) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (<i>JAJ</i>) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 60 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: 1525.02 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 22.01 g; Kwasy tł. nasycone: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; Błonnik pokarmowy: 13.60 g; Sód: 5.83 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2224.65 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kwasy tł. nasycone: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 271.30 g; Błonnik pokarmowy: 40.60 g; Sód: 2478.59 mg; suma cukrów prostych: 48.10 g;	Wartość energetyczna: 2144.83 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kwasy tł. nasycone: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 249.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Sód: 2519.33 mg; suma cukrów prostych: 49.15 g;	Wartość energetyczna: 1755.27 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kwasy tł. nasycone: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 185.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sód: 1964.81 mg; suma cukrów prostych: 44.62 g;	Wartość energetyczna: 1359.74 kcal; Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kwasy tł. nasycone: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 166.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sód: 1325.33 mg; suma cukrów prostych: 31.90 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-26 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 z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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 z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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
	II ś	Arbuz 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazylkowy 30 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 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 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazylkowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 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) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2406.53 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kwasy tł. nasycone: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 2394.40 mg; suma cukrów prostych: 72.63 g;	Wartość energetyczna: 1558.26 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kwasy tł. nasycone: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 211.93 g; Błonnik pokarmowy: 17.45 g; Sód: 1616.78 mg; suma cukrów prostych: 55.05 g;	Wartość energetyczna: 1187.23 kcal; Białko ogółem: 52.61 g; Tłuszcz: 28.18 g; Kwasy tł. nasycone: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 184.76 g; Błonnik pokarmowy: 13.72 g; Sód: 1046.86 mg; suma cukrów prostych: 34.25 g;	Wartość energetyczna: 2327.72 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kwasy tł. nasycone: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; Sód: 2108.34 mg; suma cukrów prostych: 59.30 g;	Wartość energetyczna: 1636.11 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kwasy tł. nasycone: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 226.74 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sód: 1582.12 mg; suma cukrów prostych: 53.13 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	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 z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, 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 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 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 Colesław # 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 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 60 g 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 świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1146.29 kcal; Białko ogółem: 51.43 g; Tłuszcz: 28.63 g; Kwasy tł. nasycone: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 173.62 g; Błonnik pokarmowy: 11.57 g; Sód: 984.45 mg; suma cukrów prostych: 28.73 g;	Wartość energetyczna: 2821.45 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kwasy tł. nasycone: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 469.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 1951.39 mg; suma cukrów prostych: 72.39 g;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 52.67 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kwasy tł. nasycone: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 426.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sód: 1245.88 mg; suma cukrów prostych: 49.58 g;	Wartość energetyczna: 2567.79 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kwasy tł. nasycone: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Sód: 2397.51 mg; suma cukrów prostych: 56.52 g;	Wartość energetyczna: 2438.99 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kwasy tł. nasycone: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Sód: 2124.37 mg; suma cukrów prostych: 44.44 g;

		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś	Arbuz 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywno z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	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 # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2393.25 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kwasy tł. nasycone: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 292.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g; Sód: 2495.89 mg; suma cukrów prostych: 48.38 g;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 52.67 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kwasy tł. nasycone: 5.62 g; Węglowodany ogółem: 426.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sód: 1245.88 mg; suma cukrów prostych: 49.58 g;	Wartość energetyczna: 2567.79 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kwasy tł. nasycone: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Sód: 2397.51 mg; suma cukrów prostych: 56.52 g;	Wartość energetyczna: 2438.99 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kwasy tł. nasycone: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Sód: 2124.37 mg; suma cukrów prostych: 44.44 g;	Wartość energetyczna: 2393.25 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kwasy tł. nasycone: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 292.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g; Sód: 2495.89 mg; suma cukrów prostych: 48.38 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 30 g (MLE) Salata 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 z piersi kurczaka 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	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Salata lodowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II ś		Arbuz 150 g		Arbuz 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	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	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto 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
	P		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g 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 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek świeży 150 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek świeży 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2494.64 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kwasy tł. nasycone: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 425.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; Sód: 1667.71 mg; suma cukrów prostych: 48.05 g;	Wartość energetyczna: 2696.17 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kwasy tł. nasycone: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; Błonnik pokarmowy: 20.19 g; Sód: 2270.00 mg; suma cukrów prostych: 72.20 g;	Wartość energetyczna: 2703.15 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kwasy tł. nasycone: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 440.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; Sód: 1950.99 mg; suma cukrów prostych: 70.45 g;	Wartość energetyczna: 2152.29 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kwasy tł. nasycone: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 270.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sód: 2363.25 mg; suma cukrów prostych: 45.30 g;	Wartość energetyczna: 2085.52 kcal; Białko ogółem: 52.59 g; Tłuszcz: 36.14 g; Kwasy tł. nasycone: 5.61 g; Węglowodany ogółem: 397.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sód: 1245.48 mg; suma cukrów prostych: 47.64 g;

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-07-27, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka sołtysówka 40 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 (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna 100 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g	
	II ś					Mus owocowy 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<i>GLU</i>) Fasolka po bretońsku 250 g (<i>GLU</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	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 60 g (<i>SOJ</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Dyńa gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2433.68 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kwasy tł. nasycone: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; Błonnik pokarmowy: 38.93 g; Sód: 2343.97 mg; suma cukrów prostych: 79.20 g;	Wartość energetyczna: 2476.74 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kwasy tł. nasycone: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 384.79 g; Błonnik pokarmowy: 39.44 g; Sód: 2787.05 mg; suma cukrów prostych: 79.25 g;	Wartość energetyczna: 2408.33 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kwasy tł. nasycone: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 340.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Sód: 2277.42 mg; suma cukrów prostych: 74.13 g;	Wartość energetyczna: 2419.48 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kwasy tł. nasycone: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; Sód: 2151.10 mg; suma cukrów prostych: 69.17 g;	Wartość energetyczna: 2667.80 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kwasy tł. nasycone: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 397.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; Sód: 1776.08 mg; suma cukrów prostych: 79.51 g;		

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II ś		Melon 150 g			Melon 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			
		Wartość energetyczna: 1452.78 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 28.32 g; Kwasy tł. nasycone: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 228.48 g; Błonnik pokarmowy: 14.20 g; Sód: 14.06 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2315.25 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kwasy tł. nasycone: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g; Błonnik pokarmowy: 53.85 g; Sód: 2802.85 mg; suma cukrów prostych: 61.04 g;	Wartość energetyczna: 1875.24 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tł. nasycone: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 220.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g; Sód: 2260.01 mg; suma cukrów prostych: 53.37 g;	Wartość energetyczna: 1875.24 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tł. nasycone: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 220.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g; Sód: 2260.01 mg; suma cukrów prostych: 53.37 g;	Wartość energetyczna: 1433.70 kcal; Białko ogółem: 66.06 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kwasy tł. nasycone: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 180.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Sód: 1888.49 mg; suma cukrów prostych: 41.55 g;

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-27, poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 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 sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 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 sołtysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka sołtysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Melon 150 g		Melon 100 g	Melon 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) 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 młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g
	P	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt				
	Kolacja	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Mus owocowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 50 ml (MLE) Mus owocowy 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2603.42 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kwasy tł. nasycone: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 381.90 g; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; Sód: 1880.62 mg; suma cukrów prostych: 92.64 g;	Wartość energetyczna: 2130.74 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kwasy tł. nasycone: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Sód: 1517.71 mg; suma cukrów prostych: 79.43 g;	Wartość energetyczna: 1452.00 kcal; Białko ogółem: 58.20 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kwasy tł. nasycone: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 224.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Sód: 1118.88 mg; suma cukrów prostych: 47.06 g;	Wartość energetyczna: 2582.57 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kwasy tł. nasycone: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Sód: 1798.02 mg; suma cukrów prostych: 88.26 g;	Wartość energetyczna: 2012.59 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kwasy tł. nasycone: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; Sód: 1435.22 mg; suma cukrów prostych: 75.86 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-27, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka softysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka softysówka 40 Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś	Melon 100 g	Melon 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 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 młode z koperkiem 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Mus owocowy 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)	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1466.26 kcal; Białko ogółem: 57.28 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kwasy tł. nasycone: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 225.85 g; Błonnik pokarmowy: 18.06 g; Sód: 1095.63 mg; suma cukrów prostych: 46.96 g;	Wartość energetyczna: 2347.72 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kwasy tł. nasycone: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 376.53 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; Sód: 2000.44 mg; suma cukrów prostych: 74.71 g;	Wartość energetyczna: 2069.12 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 33.40 g; Kwasy tł. nasycone: 3.96 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; Błonnik pokarmowy: 54.31 g; Sód: 1823.75 mg; suma cukrów prostych: 64.24 g;	Wartość energetyczna: 2614.58 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kwasy tł. nasycone: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.17 g; Sód: 2656.61 mg; suma cukrów prostych: 66.00 g;	

		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Węgarśka kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka soltysówka 40 Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (<i>SEL</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka soltysówka 40 Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka soltysówka 40 Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II ś	Melon 150 g					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 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 czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 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 # 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 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	
	P	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	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 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		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	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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 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>)	
	Pn	Pieczewo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt			Pieczewo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)	
		Wartość energetyczna: 2401.55 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kwasy tł. nasycone: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; Błonnik pokarmowy: 53.42 g; Sód: 2819.34 mg; suma cukrów prostych: 60.84 g;	Wartość energetyczna: 2128.17 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 33.49 g; Kwasy tł. nasycone: 3.97 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; Błonnik pokarmowy: 55.41 g; Sód: 1843.19 mg; suma cukrów prostych: 64.82 g;	Wartość energetyczna: 2614.58 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kwasy tł. nasycone: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.17 g; Sód: 2656.61 mg; suma cukrów prostych: 66.00 g;	Wartość energetyczna: 2401.55 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kwasy tł. nasycone: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; Błonnik pokarmowy: 53.42 g; Sód: 2819.34 mg; suma cukrów prostych: 60.84 g;		

2026-07-27, poniedziałek		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 40 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt 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-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g 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 razowy żytnio-pszenny 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
	II Ś		Melon 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 150 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 200 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Pomidor 50 g			
	Kolacja	Leczo warzywne 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2112.96 kcal; Białko ogółem: 62.68 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kwasy tł. nasycone: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; Sód: 1829.13 mg; suma cukrów prostych: 62.55 g;	Wartość energetyczna: 2946.26 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 95.80 g; Kwasy tł. nasycone: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 408.78 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sód: 2814.59 mg; suma cukrów prostych: 85.76 g;	Wartość energetyczna: 2259.72 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kwasy tł. nasycone: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; Sód: 2000.44 mg; suma cukrów prostych: 74.71 g;	Wartość energetyczna: 2451.73 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kwasy tł. nasycone: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.84 g; Sód: 2396.41 mg; suma cukrów prostych: 78.15 g;	Wartość energetyczna: 1981.12 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 33.40 g; Kwasy tł. nasycone: 3.96 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; Błonnik pokarmowy: 54.31 g; Sód: 1823.75 mg; suma cukrów prostych: 64.24 g;	

1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01		4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt 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
	II Ś				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P				Mus z truskawek 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 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 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 100 g (RYB, SEL) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2492.69 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kwasy tł. nasycone: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Sód: 3163.84 mg; suma cukrów prostych: 72.71 g;	Wartość energetyczna: 2166.67 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kwasy tł. nasycone: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sód: 3137.71 mg; suma cukrów prostych: 70.36 g;	Wartość energetyczna: 2471.74 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kwasy tł. nasycone: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 402.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sód: 2546.84 mg; suma cukrów prostych: 70.98 g;	Wartość energetyczna: 2612.37 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kwasy tł. nasycone: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 428.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 2645.04 mg; suma cukrów prostych: 72.37 g;	Wartość energetyczna: 2796.71 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kwasy tł. nasycone: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 435.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Sód: 2799.54 mg; suma cukrów prostych: 82.65 g;

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Jogurt naturalny Skyr 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>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II Ś		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 130 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 30 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Nektarynka 150 g			
	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>) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Kalarepa 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>) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Kalarepa 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>) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Kalarepa 60 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: 1428.25 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 26.69 g; Kwasy tł. nasycone: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 226.64 g; Błonnik pokarmowy: 16.47 g; Sód: 7.21 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2268.01 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kwasy tł. nasycone: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; Błonnik pokarmowy: 45.98 g; Sód: 2844.35 mg; suma cukrów prostych: 42.95 g;	Wartość energetyczna: 1752.75 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kwasy tł. nasycone: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 242.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sód: 2224.60 mg; suma cukrów prostych: 37.54 g;	Wartość energetyczna: 1366.76 kcal; Białko ogółem: 64.11 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kwasy tł. nasycone: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 197.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sód: 1502.16 mg; suma cukrów prostych: 26.74 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-28 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) 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	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	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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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
	II Ś	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 100 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 30 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 130 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Nektarynka 150 g		Nektarynka 100 g	Nektarynka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Kalarepa 100 g 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-pszen 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Kalarepa 100 g 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-pszen 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Kalarepa 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) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 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)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2469.32 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kwasy tł. nasycone: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Sód: 3537.53 mg; suma cukrów prostych: 72.59 g;	Wartość energetyczna: 1842.28 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kwasy tł. nasycone: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 266.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sód: 2680.24 mg; suma cukrów prostych: 64.20 g;	Wartość energetyczna: 1314.17 kcal; Białko ogółem: 48.94 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kwasy tł. nasycone: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 198.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sód: 1594.46 mg; suma cukrów prostych: 36.02 g;	Wartość energetyczna: 2578.97 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kwasy tł. nasycone: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 424.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sód: 2706.98 mg; suma cukrów prostych: 72.41 g;	Wartość energetyczna: 1786.93 kcal; Białko ogółem: 55.95 g; Tłuszcz: 35.83 g; Kwasy tł. nasycone: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; Sód: 1697.68 mg; suma cukrów prostych: 62.89 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-28 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) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml			
	Obiad	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	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	Nektarynka 100 g	Nektarynka 150 g			
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Kalarepa 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 100 g (SEZ) Kalarepa 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1273.94 kcal; Białko ogółem: 52.30 g; Tłuszcz: 33.61 g; Kwasy tł. nasycone: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 199.90 g; Błonnik pokarmowy: 19.35 g; Sód: 1493.88 mg; suma cukrów prostych: 36.73 g;	Wartość energetyczna: 2361.35 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kwasy tł. nasycone: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; Błonnik pokarmowy: 45.71 g; Sód: 2236.33 mg; suma cukrów prostych: 73.25 g;	Wartość energetyczna: 2038.05 kcal; Białko ogółem: 53.33 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kwasy tł. nasycone: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; Błonnik pokarmowy: 47.27 g; Sód: 2356.13 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;	Wartość energetyczna: 2674.81 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kwasy tł. nasycone: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 400.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; Sód: 3172.49 mg; suma cukrów prostych: 63.81 g;	Wartość energetyczna: 2683.85 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kwasy tł. nasycone: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 436.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sód: 3186.40 mg; suma cukrów prostych: 64.84 g;

		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Węgariska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 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. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (<i>SEL</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny Skyr 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. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II/S	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 250 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 250 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 250 g (<i>GLU</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 250 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P	Nektarynka 150 g					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Kalarepa 100 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>) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (<i>SEZ</i>) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 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. 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Kalarepa 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: 2446.06 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kwasy tł. nasycone: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; Sód: 2982.50 mg; suma cukrów prostych: 48.12 g;	Wartość energetyczna: 2038.05 kcal; Białko ogółem: 53.33 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kwasy tł. nasycone: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; Błonnik pokarmowy: 47.27 g; Sód: 2356.13 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;	Wartość energetyczna: 2674.81 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kwasy tł. nasycone: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 400.92 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; Sód: 3172.49 mg; suma cukrów prostych: 63.81 g;	Wartość energetyczna: 2683.85 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kwasy tł. nasycone: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 436.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sód: 3186.40 mg; suma cukrów prostych: 64.84 g;	Wartość energetyczna: 2446.06 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kwasy tł. nasycone: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; Błonnik pokarmowy: 47.31 g; Sód: 2982.50 mg; suma cukrów prostych: 48.12 g;		

		34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna 60 g (SEL) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 60 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g
	II S		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus gotowana 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto jęczmienne z warzywami i fasolą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Nektarynka 150 g		Nektarynka 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 50 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g 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 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) Kalarepa 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) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 150 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Kalarepa 100 g Salata 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: 2145.22 kcal; Białko ogółem: 52.31 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kwasy tł. nasycone: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 377.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sód: 2354.42 mg; suma cukrów prostych: 58.94 g;	Wartość energetyczna: 2864.90 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kwasy tł. nasycone: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 445.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; Sód: 3105.03 mg; suma cukrów prostych: 83.07 g;	Wartość energetyczna: 2243.05 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kwasy tł. nasycone: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; Błonnik pokarmowy: 45.31 g; Sód: 2235.93 mg; suma cukrów prostych: 71.31 g;	Wartość energetyczna: 2394.84 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kwasy tł. nasycone: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 375.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Sód: 2437.13 mg; suma cukrów prostych: 47.80 g;	Wartość energetyczna: 1827.95 kcal; Białko ogółem: 48.75 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kwasy tł. nasycone: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g; Sód: 2355.86 mg; suma cukrów prostych: 62.34 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-07-29 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 z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) 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 z piersi kurczaka 40 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 z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 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) Mus z jabłek prażonych 150 g
	II ś				Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 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				Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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 delikatkowa 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: 2200.71 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kwasy tł. nasycone: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sód: 2895.72 mg; suma cukrów prostych: 62.56 g;	Wartość energetyczna: 2316.69 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kwasy tł. nasycone: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sód: 3076.43 mg; suma cukrów prostych: 63.11 g;	Wartość energetyczna: 2208.92 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kwasy tł. nasycone: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Sód: 2757.19 mg; suma cukrów prostych: 61.16 g;	Wartość energetyczna: 2416.66 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kwasy tł. nasycone: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 398.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Sód: 2296.05 mg; suma cukrów prostych: 78.06 g;	Wartość energetyczna: 2966.83 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kwasy tł. nasycone: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 456.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 1907.11 mg; suma cukrów prostych: 73.99 g;

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-29 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	II ś		Jabłko 150 g			Jabłko 100 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami i mięsem # 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)			Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 100 g (JAJ, MLE, SEL)
	Kolacja	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1481.57 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 25.78 g; Kwasy tł. nasycone: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 239.14 g; Błonnik pokarmowy: 11.26 g; Sód: 5.88 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2122.66 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kwasy tł. nasycone: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 265.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; Sód: 2940.13 mg; suma cukrów prostych: 48.09 g;		Wartość energetyczna: 1469.48 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kwasy tł. nasycone: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 192.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sód: 1935.99 mg; suma cukrów prostych: 44.06 g;	Wartość energetyczna: 1266.51 kcal; Białko ogółem: 56.50 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kwasy tł. nasycone: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 169.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sód: 1557.93 mg; suma cukrów prostych: 34.90 g;

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-29 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Nuggetsy drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Nuggetsy drobiowe 100 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana z olejem 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Jabłko 150 g		Jabłko 100 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2492.69 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kwasy tł. nasycone: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 328.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sód: 3106.14 mg; suma cukrów prostych: 86.83 g;	Wartość energetyczna: 1890.62 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kwasy tł. nasycone: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 254.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Sód: 2162.39 mg; suma cukrów prostych: 84.42 g;	Wartość energetyczna: 1290.46 kcal; Białko ogółem: 56.98 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kwasy tł. nasycone: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 172.03 g; Błonnik pokarmowy: 16.95 g; Sód: 1436.81 mg; suma cukrów prostych: 48.81 g;	Wartość energetyczna: 2357.76 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kwasy tł. nasycone: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; Sód: 2823.39 mg; suma cukrów prostych: 84.45 g;	Wartość energetyczna: 1865.59 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kwasy tł. nasycone: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 229.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; Sód: 2345.43 mg; suma cukrów prostych: 82.97 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-29 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Jabłko 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Nuggetsy drobiowe 50 g (GLU, JAJ) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Jabłko 100 g	Jabłko 150 g		Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1344.57 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kwasy tł. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 176.36 g; Błonnik pokarmowy: 15.29 g; Sód: 1353.88 mg; suma cukrów prostych: 48.13 g;	Wartość energetyczna: 2400.14 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kwasy tł. nasycone: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; Błonnik pokarmowy: 44.76 g; Sód: 1779.38 mg; suma cukrów prostych: 85.86 g;	Wartość energetyczna: 2162.64 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kwasy tł. nasycone: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; Błonnik pokarmowy: 49.21 g; Sód: 1583.71 mg; suma cukrów prostych: 56.73 g;	Wartość energetyczna: 2326.59 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kwasy tł. nasycone: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 303.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Sód: 3019.54 mg; suma cukrów prostych: 60.75 g;	Wartość energetyczna: 2285.89 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kwasy tł. nasycone: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 2737.62 mg; suma cukrów prostych: 54.11 g;

29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03		30-Węgariska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-07-29 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II S	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Jabłko 150 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Jabłko 150 g	Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	
Wartość energetyczna: 2209.15 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kwasy tł. nasycone: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; Sód: 2958.57 mg; suma cukrów prostych: 58.62 g;		Wartość energetyczna: 2215.18 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 36.04 g; Kwasy tł. nasycone: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 390.02 g; Błonnik pokarmowy: 49.68 g; Sód: 1610.45 mg; suma cukrów prostych: 56.47 g;	Wartość energetyczna: 2401.39 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kwasy tł. nasycone: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Sód: 3020.44 mg; suma cukrów prostych: 60.81 g;	Wartość energetyczna: 2343.94 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kwasy tł. nasycone: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sód: 2844.78 mg; suma cukrów prostych: 58.77 g;	Wartość energetyczna: 2209.15 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kwasy tł. nasycone: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; Sód: 2958.57 mg; suma cukrów prostych: 58.62 g;	

		34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-29 środa	Śniadanie	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 Szyńka z piersi kurczaka 40 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) Szyńka z piersi kurczaka 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szyńka z piersi kurczaka 40 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II ś		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (MLE)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Sałatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Jabłko 150 g		Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL) Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2337.81 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sód: 2102.18 mg; suma cukrów prostych: 58.11 g;	Wartość energetyczna: 2587.04 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 94.70 g; Kwasy tł. nasycone: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Sód: 2924.83 mg; suma cukrów prostych: 96.61 g;	Wartość energetyczna: 2251.30 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kwasy tł. nasycone: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Błonnik pokarmowy: 43.68 g; Sód: 1713.18 mg; suma cukrów prostych: 62.57 g;	Wartość energetyczna: 2184.60 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kwasy tł. nasycone: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 273.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 2933.43 mg; suma cukrów prostych: 46.51 g;	Wartość energetyczna: 1982.14 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kwasy tł. nasycone: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; Błonnik pokarmowy: 49.21 g; Sód: 1583.71 mg; suma cukrów prostych: 56.73 g;

Faustyna Aleksandrowicz

2026-07-30 czwartek	Śniadanie	1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
		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	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	
	II Ś			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 łopatką 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml		
	P					Galeretka o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2462.26 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kwasy tł. nasycone: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g; Sód: 2305.38 mg; suma cukrów prostych: 68.34 g;	Wartość energetyczna: 2465.10 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kwasy tł. nasycone: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; Sód: 2492.94 mg; suma cukrów prostych: 66.96 g;	Wartość energetyczna: 2240.53 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tł. nasycone: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 323.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sód: 1964.12 mg; suma cukrów prostych: 66.05 g;	Wartość energetyczna: 2247.50 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kwasy tł. nasycone: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Sód: 2013.78 mg; suma cukrów prostych: 68.08 g;	Wartość energetyczna: 2687.63 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kwasy tł. nasycone: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Sód: 1860.99 mg; suma cukrów prostych: 73.72 g;	

2026-07-30 czwartek		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
	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) Bulka 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		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bulka 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	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bulka 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
	II Ś		Arbuz 150 g			Arbuz 100 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (MLE, SEL)	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Kefir 150 g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g 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 soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka soltysówka 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	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			
		Wartość energetyczna: 1455.25 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 23.18 g; Kwasy tł. nasycone: 8.84 g; Węglowodany ogółem: 242.77 g; Błonnik pokarmowy: 9.80 g; Sód: 13.74 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2319.26 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kwasy tł. nasycone: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 311.66 g; Błonnik pokarmowy: 48.87 g; Sód: 2565.57 mg; suma cukrów prostych: 54.92 g;		Wartość energetyczna: 1752.29 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kwasy tł. nasycone: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 233.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Sód: 2010.92 mg; suma cukrów prostych: 49.39 g;	
					Wartość energetyczna: 1393.30 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 42.30 g; Kwasy tł. nasycone: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 191.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 1665.56 mg; suma cukrów prostych: 37.19 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-30 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	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	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	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	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
	II ś	Arbuz 150 g		Arbuz 100 g	Arbuz 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) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g		Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 150 g	Galaretką o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 soltysówka 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 soltysówka 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 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2500.26 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kwasy tł. nasycone: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; Błonnik pokarmowy: 41.41 g; Sód: 2306.38 mg; suma cukrów prostych: 73.19 g;	Wartość energetyczna: 1949.57 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kwasy tł. nasycone: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 281.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.75 g; Sód: 1787.49 mg; suma cukrów prostych: 65.49 g;	Wartość energetyczna: 1259.35 kcal; Białko ogółem: 52.35 g; Tłuszcz: 34.42 g; Kwasy tł. nasycone: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 189.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; Sód: 1161.21 mg; suma cukrów prostych: 33.90 g;	Wartość energetyczna: 2278.53 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 1965.12 mg; suma cukrów prostych: 70.90 g;	Wartość energetyczna: 1629.21 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kwasy tł. nasycone: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 236.91 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sód: 1396.89 mg; suma cukrów prostych: 62.94 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasztet 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	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet 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	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	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet 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	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) Pasztet 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
	II S	Arbuz 100 g	Arbuz 150 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 100 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Galaretko o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml		Galaretko o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka soltysówka 20 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkciem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) 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) Margaryna roślinna 15 g Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa z groszkciem i kukurydzą # 120 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkciem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1161.97 kcal; Bialko ogółem: 48.70 g; Tłuszcz: 31.75 g; Kwasy tł. nasycone: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 177.05 g; Błonnik pokarmowy: 15.17 g; Sód: 938.33 mg; suma cukrów prostych: 33.75 g;	Wartość energetyczna: 2520.92 kcal; Bialko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 96.96 g; Kwasy tł. nasycone: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 393.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; Sód: 2555.12 mg; suma cukrów prostych: 66.24 g;	Wartość energetyczna: 2108.11 kcal; Bialko ogółem: 59.42 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tł. nasycone: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; Błonnik pokarmowy: 44.73 g; Sód: 2509.13 mg; suma cukrów prostych: 55.20 g;	Wartość energetyczna: 2614.61 kcal; Bialko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 364.94 g; Błonnik pokarmowy: 43.32 g; Sód: 2320.73 mg; suma cukrów prostych: 58.28 g;	Wartość energetyczna: 2399.20 kcal; Bialko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kwasy tł. nasycone: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sód: 1981.63 mg; suma cukrów prostych: 56.69 g;

		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-07-30 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) Pasztet 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	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	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet 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	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) Pasztet 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	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) Pasztet 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
	II ś	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 (bez mleka) # 350 ml (SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasztet 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 soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 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 soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt			Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
		Wartość energetyczna: 2549.55 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kwasy tł. nasycone: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; Błonnik pokarmowy: 53.08 g; Sód: 2663.78 mg; suma cukrów prostych: 57.08 g;	Wartość energetyczna: 2108.11 kcal; Białko ogółem: 59.42 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kwasy tł. nasycone: 7.11 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; Błonnik pokarmowy: 44.73 g; Sód: 2509.13 mg; suma cukrów prostych: 55.20 g;	Wartość energetyczna: 2614.61 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 364.94 g; Błonnik pokarmowy: 43.32 g; Sód: 2320.73 mg; suma cukrów prostych: 58.28 g;	Wartość energetyczna: 2399.20 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kwasy tł. nasycone: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sód: 1981.63 mg; suma cukrów prostych: 56.69 g;	Wartość energetyczna: 2549.55 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kwasy tł. nasycone: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; Błonnik pokarmowy: 53.08 g; Sód: 2663.78 mg; suma cukrów prostych: 57.08 g;

		34-Niskobialkowa D08	38-Bogatobialkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa żełbowa drobiowa 40 g Mix salat 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) Bulka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa żełbowa drobiowa 40 g Mix salat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziolami 22,5 g trójką 1 szt (MLE) Mix salat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa żełbowa drobiowa 40 g Mix salat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (SEL) Mix salat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II ś		Arbuz 150 g		Arbuz 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (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) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasztet 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 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasztet 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	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2128.31 kcal; Bialko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sód: 1875.96 mg; suma cukrów prostych: 56.06 g;	Wartość energetyczna: 2636.53 kcal; Bialko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kwasy tł. nasycone: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 391.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sód: 2103.32 mg; suma cukrów prostych: 81.86 g;	Wartość energetyczna: 2366.52 kcal; Bialko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 96.88 g; Kwasy tł. nasycone: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; Sód: 2553.15 mg; suma cukrów prostych: 64.30 g;	Wartość energetyczna: 2262.06 kcal; Bialko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kwasy tł. nasycone: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; Sód: 2211.00 mg; suma cukrów prostych: 53.50 g;	Wartość energetyczna: 1953.71 kcal; Bialko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kwasy tł. nasycone: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; Sód: 2507.16 mg; suma cukrów prostych: 53.26 g;

2026-07-31 piątek				
Pn	Kolacja	P	Obiad	II Ś
Śniadanie				

		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	II ś		Melon 150 g			Melon 100 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 g (GLU, MLE, SEL)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1486.25 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 29.17 g; Kwasy tł. nasycone: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 231.86 g; Błonnik pokarmowy: 13.64 g; Sód: 6.04 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2158.82 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kwasy tł. nasycone: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 280.88 g; Błonnik pokarmowy: 45.13 g; Sód: 2293.16 mg; suma cukrów prostych: 43.95 g;	Wartość energetyczna: 2095.54 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kwasy tł. nasycone: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 259.64 g; Błonnik pokarmowy: 40.45 g; Sód: 1985.19 mg; suma cukrów prostych: 44.99 g;	Wartość energetyczna: 1561.41 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kwasy tł. nasycone: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 178.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; Sód: 1473.23 mg; suma cukrów prostych: 39.69 g;	Wartość energetyczna: 1314.86 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kwasy tł. nasycone: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 161.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Sód: 1198.90 mg; suma cukrów prostych: 30.45 g;

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	II ś	Melon 150 g		Melon 100 g	Melon 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2440.11 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kwasy tł. nasycone: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sód: 1920.50 mg; suma cukrów prostych: 77.81 g;	Wartość energetyczna: 1815.10 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kwasy tł. nasycone: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 239.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Sód: 1405.07 mg; suma cukrów prostych: 69.42 g;	Wartość energetyczna: 1295.31 kcal; Białko ogółem: 60.28 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kwasy tł. nasycone: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 171.28 g; Błonnik pokarmowy: 18.00 g; Sód: 890.23 mg; suma cukrów prostych: 36.06 g;	Wartość energetyczna: 2347.84 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kwasy tł. nasycone: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sód: 1833.51 mg; suma cukrów prostych: 69.05 g;	Wartość energetyczna: 1631.89 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kwasy tł. nasycone: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 229.97 g; Błonnik pokarmowy: 19.55 g; Sód: 1385.51 mg; suma cukrów prostych: 59.67 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II ś	Melon 100 g	Melon 150 g		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (SOJ)	Melon 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka z soczewicą i pomidorami 150 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1305.60 kcal; Białko ogółem: 60.55 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kwasy tł. nasycone: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 173.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.45 g; Sód: 900.79 mg; suma cukrów prostych: 35.11 g;	Wartość energetyczna: 2400.53 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kwasy tł. nasycone: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; Sód: 1929.55 mg; suma cukrów prostych: 76.52 g;	Wartość energetyczna: 2054.83 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 40.39 g; Kwasy tł. nasycone: 5.42 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; Błonnik pokarmowy: 44.96 g; Sód: 1878.69 mg; suma cukrów prostych: 62.01 g;	Wartość energetyczna: 2631.51 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 99.03 g; Kwasy tł. nasycone: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sód: 1992.76 mg; suma cukrów prostych: 61.45 g;	Wartość energetyczna: 2473.44 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kwasy tł. nasycone: 44.67 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; Sód: 1944.31 mg; suma cukrów prostych: 54.83 g;

2026-07-31 piątek		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
	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 Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml			Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II ś	Melon 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (SOJ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Mieszkanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Melon 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g(GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g(GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g(GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g(GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g(GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g		Melon 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiewka 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2221.96 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kwasy tł. nasycone: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 283.65 g; Błonnik pokarmowy: 43.34 g; Sód: 2200.75 mg; suma cukrów prostych: 45.27 g;	Wartość energetyczna: 2113.88 kcal; Białko ogółem: 64.13 g; Tłuszcz: 40.60 g; Kwasy tł. nasycone: 5.55 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; Błonnik pokarmowy: 45.44 g; Sód: 1898.14 mg; suma cukrów prostych: 62.59 g;	Wartość energetyczna: 2631.51 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 99.03 g; Kwasy tł. nasycone: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sód: 1992.76 mg; suma cukrów prostych: 61.45 g;	Wartość energetyczna: 2424.44 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kwasy tł. nasycone: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Sód: 1940.38 mg; suma cukrów prostych: 54.83 g;	Wartość energetyczna: 2232.96 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kwasy tł. nasycone: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; Błonnik pokarmowy: 44.74 g; Sód: 2204.68 mg; suma cukrów prostych: 45.27 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty pasty 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Twaróg półtłusty pasty 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty pasty 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty pasty 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (SEL) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II ś		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (GLU, SEL) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Melon 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 50 g Melon 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 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) Rzodkiewka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiewka 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
Pn	Mus owocowo-warzynny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2177.03 kcal; Białko ogółem: 61.40 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kwasy tł. nasycone: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 376.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 1664.32 mg; suma cukrów prostych: 55.02 g;	Wartość energetyczna: 2626.04 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kwasy tł. nasycone: 42.26 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sód: 2309.81 mg; suma cukrów prostych: 81.41 g;	Wartość energetyczna: 2234.03 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; Sód: 1859.05 mg; suma cukrów prostych: 73.52 g;	Wartość energetyczna: 2283.94 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kwasy tł. nasycone: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g; Sód: 2303.72 mg; suma cukrów prostych: 46.63 g;	Wartość energetyczna: 1899.58 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kwasy tł. nasycone: 4.94 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; Sód: 1807.95 mg; suma cukrów prostych: 62.01 g;

1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01		4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-08-01 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) Rozszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy 150 g
	II S				Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P				Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-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 salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	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)
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2521.54 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kwasy tł. nasycone: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.70 g; Sód: 2388.35 mg; suma cukrów prostych: 80.84 g;	Wartość energetyczna: 2587.01 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 378.23 g; Błonnik pokarmowy: 47.05 g; Sód: 1905.89 mg; suma cukrów prostych: 77.22 g;	Wartość energetyczna: 2124.04 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kwasy tł. nasycone: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Sód: 1717.33 mg; suma cukrów prostych: 79.12 g;	Wartość energetyczna: 2174.42 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kwasy tł. nasycone: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sód: 1740.68 mg; suma cukrów prostych: 93.04 g;	Wartość energetyczna: 2387.48 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kwasy tł. nasycone: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sód: 1669.23 mg; suma cukrów prostych: 66.48 g;

2026-08-01 sobota		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Rozszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Rozszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g Rozszponka 20 g Kalarepa 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II Ś		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)			Koktajl owocowy bez cukru 150 ml (MLE)
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Jabłko 150 g			Jabłko 100 g
	Kolacja	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1472.46 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 23.08 g; Kwasy tł. nasycone: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 247.29 g; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; Sód: 13.70 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2252.74 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kwasy tł. nasycone: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 327.70 g; Błonnik pokarmowy: 50.11 g; Sód: 2380.05 mg; suma cukrów prostych: 51.67 g;	Wartość energetyczna: 1737.25 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kwasy tł. nasycone: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 252.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.21 g; Sód: 1692.57 mg; suma cukrów prostych: 47.78 g;	Wartość energetyczna: 1416.62 kcal; Białko ogółem: 57.92 g; Tłuszcz: 40.96 g; Kwasy tł. nasycone: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 210.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Sód: 1487.38 mg; suma cukrów prostych: 36.59 g;	

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Paszтет z ciecierzycy 20 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II S	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 130 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Banan 150 g		Banan 100 g	Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszen 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Salatka z pomidora, ogórka, papryki 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 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) 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)
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2637.04 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kwasy tł. nasycone: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; Błonnik pokarmowy: 39.81 g; Sód: 2455.96 mg; suma cukrów prostych: 90.44 g;	Wartość energetyczna: 2123.98 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kwasy tł. nasycone: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 294.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Sód: 1808.24 mg; suma cukrów prostych: 88.88 g;	Wartość energetyczna: 1354.82 kcal; Białko ogółem: 52.35 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kwasy tł. nasycone: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 207.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; Sód: 1418.51 mg; suma cukrów prostych: 52.42 g;	Wartość energetyczna: 2232.80 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kwasy tł. nasycone: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 1782.89 mg; suma cukrów prostych: 90.12 g;	Wartość energetyczna: 1631.05 kcal; Białko ogółem: 67.13 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kwasy tł. nasycone: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 257.16 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sód: 1129.66 mg; suma cukrów prostych: 84.93 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Banan 100 g	Banan 150 g			
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa żełbowa 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)	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 żełbowa 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)
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1270.89 kcal; Białko ogółem: 49.89 g; Tłuszcz: 33.58 g; Kwasy tł. nasycone: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 198.49 g; Błonnik pokarmowy: 14.74 g; Sód: 946.54 mg; suma cukrów prostych: 51.33 g;	Wartość energetyczna: 2741.63 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kwasy tł. nasycone: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; Błonnik pokarmowy: 45.55 g; Sód: 2691.06 mg; suma cukrów prostych: 90.80 g;	Wartość energetyczna: 2555.68 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tł. nasycone: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 447.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.47 g; Sód: 2469.63 mg; suma cukrów prostych: 75.71 g;	Wartość energetyczna: 2559.01 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kwasy tł. nasycone: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sód: 2408.67 mg; suma cukrów prostych: 76.82 g;	Wartość energetyczna: 2339.49 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kwasy tł. nasycone: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sód: 1922.27 mg; suma cukrów prostych: 75.90 g;

		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II S	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (SOJ)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 250 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P	Jabłko 150 g	Banan 150 g				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Ph	Wafle ryżowe 30 g	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2397.01 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kwasy tł. nasycone: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; Błonnik pokarmowy: 52.62 g; Sód: 2469.31 mg; suma cukrów prostych: 51.92 g;	Wartość energetyczna: 2647.03 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kwasy tł. nasycone: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 464.63 g; Błonnik pokarmowy: 45.26 g; Sód: 2608.70 mg; suma cukrów prostych: 75.71 g;	Wartość energetyczna: 2485.11 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kwasy tł. nasycone: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sód: 2319.44 mg; suma cukrów prostych: 76.40 g;	Wartość energetyczna: 2339.49 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kwasy tł. nasycone: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sód: 1922.27 mg; suma cukrów prostych: 75.90 g;	Wartość energetyczna: 2397.01 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kwasy tł. nasycone: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; Błonnik pokarmowy: 52.62 g; Sód: 2469.31 mg; suma cukrów prostych: 51.92 g;	

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta warzywna 60 g (SEL) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II S		Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)	
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 250 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza bulgur gotowana 180 g (GLU) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Banan 150 g		Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (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 Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2293.89 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kwasy tł. nasycone: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 404.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sód: 1522.66 mg; suma cukrów prostych: 70.34 g;	Wartość energetyczna: 2534.77 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kwasy tł. nasycone: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 378.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; Sód: 1963.24 mg; suma cukrów prostych: 99.56 g;	Wartość energetyczna: 2632.87 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kwasy tł. nasycone: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.11 g; Sód: 2625.50 mg; suma cukrów prostych: 79.80 g;	Wartość energetyczna: 2241.84 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kwasy tł. nasycone: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; Sód: 3049.48 mg; suma cukrów prostych: 52.49 g;	Wartość energetyczna: 2455.32 kcal; Białko ogółem: 62.91 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kwasy tł. nasycone: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 432.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; Sód: 2469.48 mg; suma cukrów prostych: 71.71 g;

2026-08-02 niedziela		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	
	II ś					Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (MLE) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	P					Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2174.92 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kwasy tł. nasycone: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Sód: 2364.83 mg; suma cukrów prostych: 59.62 g;	Wartość energetyczna: 2091.27 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kwasy tł. nasycone: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; Sód: 2360.15 mg; suma cukrów prostych: 59.57 g;	Wartość energetyczna: 2096.34 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kwasy tł. nasycone: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Sód: 2101.98 mg; suma cukrów prostych: 61.54 g;	Wartość energetyczna: 2289.95 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kwasy tł. nasycone: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Sód: 2277.59 mg; suma cukrów prostych: 61.69 g;	Wartość energetyczna: 2510.18 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kwasy tł. nasycone: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sód: 1665.57 mg; suma cukrów prostych: 62.96 g;		

2026-08-02 niedziela		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03	18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (MLE)	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II Ś		Brzoskwinia 150 g		Brzoskwinia 100 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml (GLU, MLE, SEL)	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	P		Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 100 g		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1479.32 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 24.93 g; Kwasy tł. nasycone: 9.22 g; Węglowodany ogółem: 239.35 g; Błonnik pokarmowy: 11.34 g; Sód: 5.94 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1966.08 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kwasy tł. nasycone: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 259.01 g; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; Sód: 2549.49 mg; suma cukrów prostych: 44.03 g;		Wartość energetyczna: 1463.83 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kwasy tł. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 184.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sód: 2029.23 mg; suma cukrów prostych: 39.16 g;		Wartość energetyczna: 1063.28 kcal; Białko ogółem: 52.35 g; Tłuszcz: 26.95 g; Kwasy tł. nasycone: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 162.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; Sód: 1283.75 mg; suma cukrów prostych: 30.72 g;

Faustyna Aleksandrowicz

		19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ś	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Kotlet schabowy pieczony 50 g (GLU, JAJ) Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P	Brzoskwinia 150 g		Brzoskwinia 100 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 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) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 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) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 30 g 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) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2382.72 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kwasy tł. nasycone: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sód: 2338.13 mg; suma cukrów prostych: 59.99 g;	Wartość energetyczna: 1748.03 kcal; Białko ogółem: 71.92 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kwasy tł. nasycone: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 263.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g; Sód: 1806.26 mg; suma cukrów prostych: 51.01 g;	Wartość energetyczna: 1174.77 kcal; Białko ogółem: 43.08 g; Tłuszcz: 27.43 g; Kwasy tł. nasycone: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 195.05 g; Błonnik pokarmowy: 14.68 g; Sód: 1102.08 mg; suma cukrów prostych: 26.69 g;	Wartość energetyczna: 2276.84 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kwasy tł. nasycone: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Sód: 2101.98 mg; suma cukrów prostych: 61.54 g;	Wartość energetyczna: 1752.57 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 40.14 g; Kwasy tł. nasycone: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.62 g; Sód: 1604.13 mg; suma cukrów prostych: 58.54 g;

		24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01	28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella-plasty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Kisiel o smaku truskawkowym 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Brzoskwinia 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Jabłko 100 g	Brzoskwinia 150 g		Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 30 g Pomidor bez skórki 60 g 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) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1184.75 kcal; Białko ogółem: 47.70 g; Tłuszcz: 26.50 g; Kwasy tł. nasycone: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 195.20 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Sód: 1056.24 mg; suma cukrów prostych: 29.46 g;	Wartość energetyczna: 2434.75 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kwasy tł. nasycone: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.64 g; Sód: 1680.20 mg; suma cukrów prostych: 61.56 g;	Wartość energetyczna: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kwasy tł. nasycone: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; Błonnik pokarmowy: 51.01 g; Sód: 1430.61 mg; suma cukrów prostych: 54.35 g;	Wartość energetyczna: 2411.26 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; Sód: 2462.38 mg; suma cukrów prostych: 47.24 g;	Wartość energetyczna: 2240.34 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kwasy tł. nasycone: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sód: 2175.38 mg; suma cukrów prostych: 52.95 g;

		29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02	33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03
2026-08-02 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) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II S	Brzoskwinia 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Brzoskwinia 150 g	Jabłko 150 g	Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 250 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	P	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Brzoskwinia 150 g	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2099.93 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kwasy tł. nasycone: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sód: 2569.84 mg; suma cukrów prostych: 44.67 g;	Wartość energetyczna: 2346.20 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kwasy tł. nasycone: 6.19 g; Węglowodany ogółem: 405.16 g; Błonnik pokarmowy: 52.11 g; Sód: 1450.06 mg; suma cukrów prostych: 54.93 g;	Wartość energetyczna: 2411.26 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; Sód: 2462.38 mg; suma cukrów prostych: 47.24 g;	Wartość energetyczna: 2240.34 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kwasy tł. nasycone: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sód: 2175.38 mg; suma cukrów prostych: 52.95 g;	Wartość energetyczna: 2099.93 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kwasy tł. nasycone: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 272.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sód: 2569.84 mg; suma cukrów prostych: 44.67 g;

		34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06	Wegańska D04
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 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 delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Brzoskwinia 150 g
	II ś		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 50 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	P		Jabłko 150 g		Brzoskwinia 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2211.30 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kwasy tł. nasycone: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 376.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Sód: 1602.79 mg; suma cukrów prostych: 55.14 g;	Wartość energetyczna: 2571.73 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kwasy tł. nasycone: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Sód: 2353.36 mg; suma cukrów prostych: 74.00 g;	Wartość energetyczna: 2254.25 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kwasy tł. nasycone: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.64 g; Sód: 1680.20 mg; suma cukrów prostych: 61.56 g;	Wartość energetyczna: 1998.74 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kwasy tł. nasycone: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Sód: 2270.88 mg; suma cukrów prostych: 44.22 g;	Wartość energetyczna: 2106.65 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kwasy tł. nasycone: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 346.61 g; Błonnik pokarmowy: 51.01 g; Sód: 1430.61 mg; suma cukrów prostych: 54.35 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Faustyna Aleksandrowicz