

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Filet kruchy 50 g Miód 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	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) Filet kruchy 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś						Arbuz 150 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	
	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 Salata lodowa 10 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) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Sos koperkowy (bez mleka) 20 ml (GLU) Salata lodowa 10 g	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 Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)				Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt	Pieczewo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
	Wartość energetyczna: 2347.88 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kwasy tł. nasycone: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kwasy tł. nasycone: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2234.77 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kwasy tł. nasycone: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2100.98 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 33.19 g; Kwasy tł. nasycone: 7.75 g; Węglowodany ogółem: 389.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1994.81 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kwasy tł. nasycone: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 264.07 g; Błonnik pokarmowy: 45.83 g; Sól: 8.47 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Kiwi 150 g		Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II Ś					Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 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 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Kalarepa 100 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2230.24 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2253.59 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kwasy tł. nasycone: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; Błonnik pokarmowy: 37.72 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2202.48 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kwasy tł. nasycone: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2181.26 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 35.11 g; Kwasy tł. nasycone: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 404.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2107.54 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kwasy tł. nasycone: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 290.11 g; Błonnik pokarmowy: 46.26 g; Sól: 6.50 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	
2025-06-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g		Płatki owsiane na mleku 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 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem (bez mleka) 60 g (JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś						Jabłko 150 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 150 g (MLE) 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 młode z koperkiem 180 g Łopatką wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	
	Kolacja	Makaron z truskawkami 300 g (GLU, MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Szynka od szwagra 40 g Pasta warzywna 60 g (SEL) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Ph	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt					Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kwasy tł. nasycone: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2093.48 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kwasy tł. nasycone: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2097.02 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kwasy tł. nasycone: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 1943.92 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kwasy tł. nasycone: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2006.43 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kwasy tł. nasycone: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 269.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.26 g; Sól: 7.39 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 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) Filet kruchy 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 wywarze jarzynowym 400 g (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Filet kruchy 40 g Miód 25 g 1 szt Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 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 młode z koperkiem 200 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 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem drobiowym, warzywami i soczewicą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 200 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 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 200 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 Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 40 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora 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) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta warzywna 60 g (SEL) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2473.77 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kwasy tł. nasycone: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 373.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2520.91 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kwasy tł. nasycone: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 374.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2315.67 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kwasy tł. nasycone: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2219.22 kcal; Białko ogółem: 67.81 g; Tłuszcz: 36.35 g; Kwasy tł. nasycone: 7.10 g; Węglowodany ogółem: 418.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2272.11 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kwasy tł. nasycone: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; Błonnik pokarmowy: 45.30 g; Sól: 6.82 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	
2025-06-13 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 Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś						Kiwi 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 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 młode z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny 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 (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g 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 jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 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) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem (bez mleka) 100 g (JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)				Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2608.31 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kwasy tł. nasycone: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 386.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2558.03 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kwasy tł. nasycone: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2474.34 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kwasy tł. nasycone: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2100.76 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kwasy tł. nasycone: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2393.52 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kwasy tł. nasycone: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; Sól: 6.25 g;	

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt			Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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
	II Ś					Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 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) 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 Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt 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 Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt 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 Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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 Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Ph	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2817.44 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 100.13 g; Kwasy tł. nasycone: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2740.44 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kwasy tł. nasycone: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2318.43 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kwasy tł. nasycone: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2180.31 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kwasy tł. nasycone: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2317.40 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 99.43 g; Kwasy tł. nasycone: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 289.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.76 g; Sól: 9.57 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Rzodkiewka 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 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 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) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
		Wartość energetyczna: 2622.37 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kwasy tł. nasycone: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2586.72 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kwasy tł. nasycone: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 387.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2514.09 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kwasy tł. nasycone: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 349.95 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2605.77 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kwasy tł. nasycone: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 446.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2342.31 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kwasy tł. nasycone: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sól: 6.82 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kefir 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 soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś						Melon 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalańior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU) Fasolka po bretońsku 250 g (GLU) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 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 Kalańior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kalańior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2351.32 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kwasy tł. nasycone: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.19 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2441.49 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kwasy tł. nasycone: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2362.44 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kwasy tł. nasycone: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2081.58 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kwasy tł. nasycone: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 334.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2170.03 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kwasy tł. nasycone: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; Błonnik pokarmowy: 49.68 g; Sól: 6.90 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta warzywna 60 g (SEL) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś					Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty z olejem i koperkiem 60 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 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) 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) 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) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g 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- żytnie 30 g (GLU)
		Wartość energetyczna: 2411.39 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tł. nasycone: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2085.36 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kwasy tł. nasycone: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2461.53 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kwasy tł. nasycone: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 404.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1938.30 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kwasy tł. nasycone: 9.29 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kwasy tł. nasycone: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sól: 7.05 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów
2025-06-18 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g		Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sos koperkowy (bez mleka) 20 ml (GLU) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	II Ś					Arbuz 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 300 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g 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) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 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) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2417.08 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 97.65 g; Kwasy tł. nasycone: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2419.92 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 99.79 g; Kwasy tł. nasycone: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2298.64 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kwasy tł. nasycone: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2212.86 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kwasy tł. nasycone: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2353.49 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 100.03 g; Kwasy tł. nasycone: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; Błonnik pokarmowy: 44.61 g; Sól: 9.24 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów
2025-06-19 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) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 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) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	II ś					Nektarynka 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Salatka z salaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Salatka z salaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z salaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml 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) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 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) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i salaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)			Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2403.00 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kwasy tł. nasycone: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2446.52 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kwasy tł. nasycone: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.50 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2245.79 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kwasy tł. nasycone: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1805.10 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz: 33.69 g; Kwasy tł. nasycone: 6.49 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2047.33 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kwasy tł. nasycone: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 281.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Sól: 6.42 g;

	1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) 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) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Melon 150 g	Zacierka na na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś					Melon 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g 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 jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem (bez mleka) 100 g (JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Ph	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2711.59 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kwasy tł. nasycone: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 392.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2678.16 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kwasy tł. nasycone: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2323.46 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tł. nasycone: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2032.14 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kwasy tł. nasycone: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 326.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2260.50 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kwasy tł. nasycone: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g; Sól: 6.38 g;

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów	
2025-06-21 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) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II ś						Koktajl truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 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) 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) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem #(bez mleka) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 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 Jabłko 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) Filet kruchy 50 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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) Filet kruchy 50 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2452.39 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kwasy tł. nasycone: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2491.73 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kwasy tł. nasycone: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; Błonnik pokarmowy: 49.95 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1993.77 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kwasy tł. nasycone: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kwasy tł. nasycone: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 410.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.13 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2251.39 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kwasy tł. nasycone: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 319.98 g; Błonnik pokarmowy: 52.19 g; Sól: 8.66 g;		

		1-Podstawowa	2-Podstawowa II	4-Latwostrawna	5-Latwostrawna Bezmleczna	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	II ś					Arbuz 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Salatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)
		Wartość energetyczna: 2323.12 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kwasy tł. nasycone: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2347.79 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kwasy tł. nasycone: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2071.81 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1789.92 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 32.96 g; Kwasy tł. nasycone: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2129.86 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kwasy tł. nasycone: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; Błonnik pokarmowy: 45.20 g; Sól: 7.37 g;

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-09 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 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	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	
	II ś	Arbuz 150 g				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 250 g (GLU, MLE) Mus owocowy 100 g Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym z truskawkami 150 g			Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	
	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 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) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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 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 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)				
	Wartość energetyczna: 2390.99 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kwasy tł. nasycone: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 387.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2358.16 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kwasy tł. nasycone: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 1953.29 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz: 40.14 g; Kwasy tł. nasycone: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 2321.22 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kwasy tł. nasycone: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sól: 5.21 g;		

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II ś	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kiwi 150 g Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml Kiwi 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Szyńka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml 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 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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) Wędlina drobiowa- Indyk wędzony 30 g Pomidor bez skórki 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 Kalarepa 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2553.39 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kwasy tł. nasycone: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 402.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.07 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2512.60 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kwasy tł. nasycone: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 397.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1974.73 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kwasy tł. nasycone: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2491.69 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tł. nasycone: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2518.57 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kwasy tł. nasycone: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; Sól: 6.54 g;

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 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. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Jabłko 150 g				
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)
	Kolacja	Makaron z truskawkami 300 g (GLU, MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			Makaron z truskawkami 300 g (GLU, MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Ph	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2300.17 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kwasy tł. nasycone: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2231.17 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kwasy tł. nasycone: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 359.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1908.03 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kwasy tł. nasycone: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 2117.97 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kwasy tł. nasycone: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2131.47 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kwasy tł. nasycone: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Sól: 4.77 g;	

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 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 pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 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 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Filet kruchy 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 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 młode z koperkiem 200 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 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 200 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 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 200 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 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 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 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 40 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 40 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2540.28 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kwasy tł. nasycone: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2407.67 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kwasy tł. nasycone: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1886.65 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kwasy tł. nasycone: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2620.73 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kwasy tł. nasycone: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; Błonnik pokarmowy: 40.50 g; Sól: 7.14 g;	

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)				
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Pulpet rybny 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 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 bez cukru 250 ml Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g 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 jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 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 jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 2874.57 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kwasy tł. nasycone: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 415.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2666.34 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kwasy tł. nasycone: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1891.51 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kwasy tł. nasycone: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 2771.37 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kwasy tł. nasycone: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 383.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sól: 5.91 g;	

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 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 Ketchup saszetka 15 g 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 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	Jabłko 150 g				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		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 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 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt			Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)
	Wartość energetyczna: 3007.30 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 105.65 g; Kwasy tł. nasycone: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 430.55 g; Błonnik pokarmowy: 42.54 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2463.93 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kwasy tł. nasycone: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1783.20 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kwasy tł. nasycone: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 265.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2740.29 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 113.70 g; Kwasy tł. nasycone: 47.70 g; Węglowodany ogółem: 354.71 g; Błonnik pokarmowy: 41.43 g; Sól: 9.60 g;		

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II ś	Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)				
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (GLU, SEL) Ryż 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Arbuz 150 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) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 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) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)				
		Wartość energetyczna: 2741.67 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2606.09 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kwasy tł. nasycone: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; Błonnik pokarmowy: 19.05 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2086.40 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kwasy tł. nasycone: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.07 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2685.43 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 100.73 g; Kwasy tł. nasycone: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sól: 6.31 g;	

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane 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 soltysówka 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka soltysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II S	Melon 150 g				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalaftor gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwinowym z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalaftor gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwinowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Kalaftor gotowany 50 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwinowym z jabłkiem 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalaftor gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml 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 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Naleśniki z serem 150 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Ph	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2579.41 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kwasy tł. nasycone: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2528.12 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kwasy tł. nasycone: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1977.48 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kwasy tł. nasycone: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 290.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2470.93 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kwasy tł. nasycone: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g; Sól: 7.23 g;	

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane 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) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane 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) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II ś	Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt			Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 130 g (GLU) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 50 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 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 60 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor 100 g 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) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (RYB, SEL) Wędlina drobiowa- Kurczak wędzony 30 g Pomidor bez skórki 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) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g 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: 2377.01 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kwasy tł. nasycone: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2530.46 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kwasy tł. nasycone: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 420.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1724.52 kcal; Białko ogółem: 54.77 g; Tłuszcz: 30.28 g; Kwasy tł. nasycone: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 315.78 g; Błonnik pokarmowy: 16.63 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2502.23 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kwasy tł. nasycone: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2510.21 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kwasy tł. nasycone: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sól: 7.50 g;

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-18 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sos majonezowy 20 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 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) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 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 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	II ś	Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)			Arbuz 150 g	
	Obiad	Arbuz 150 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Arbuz 150 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Arbuz 150 g Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Makaron 130 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL) Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona masłowa 10 g 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) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor bez skórki 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. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g 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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2683.83 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 105.13 g; Kwasy tł. nasycone: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2459.19 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 92.48 g; Kwasy tł. nasycone: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1932.59 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kwasy tł. nasycone: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 243.82 g; Błonnik pokarmowy: 19.76 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2470.16 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kwasy tł. nasycone: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 300.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2505.06 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 106.40 g; Kwasy tł. nasycone: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 291.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; Sól: 9.31 g;

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 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) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Filet kruchy 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) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	II Ś	Nektarynka 150 g	Mus z brzoskwiń 150 g		Nektarynka 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 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 twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 2454.10 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kwasy tł. nasycone: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 371.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2248.53 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kwasy tł. nasycone: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1644.83 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kwasy tł. nasycone: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2356.44 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kwasy tł. nasycone: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2388.36 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kwasy tł. nasycone: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 6.72 g;

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-20 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 z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata 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) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 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) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	II ś	Serek wiejski truskawkowy 150 g 1 szt (MLE)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Melon 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Melon 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g 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 jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g 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 jaj z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Pomidor bez skórki 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 jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
	Ph	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	Kubuś Mus 100% truskawka jablko banan marchew 100 g 1 szt		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)	
		Wartość energetyczna: 2889.23 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kwasy tł. nasycone: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 411.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2386.76 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kwasy tł. nasycone: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 1681.95 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kwasy tł. nasycone: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 249.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.19 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2802.15 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 98.66 g; Kwasy tł. nasycone: 45.03 g; Węglowodany ogółem: 384.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sól: 6.27 g;	

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-21 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) Szynka konserwowa wieprzowa 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 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) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 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) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	II ś	Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)				
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 130 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 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) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Filet kruchy 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ćwikła z jabłkiem 120 g 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Ćwikła z jabłkiem 120 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 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Salata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2521.92 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.95 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2123.97 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kwasy tł. nasycone: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 321.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1499.70 kcal; Białko ogółem: 64.69 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kwasy tł. nasycone: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 235.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2431.04 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kwasy tł. nasycone: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 328.52 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2357.14 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kwasy tł. nasycone: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sól: 10.21 g;

		16-Podstawowa dziecka 4-18 lat	17-Latwostrawna dzieci 4-18 lat	18-Latwostrawna małego dziecka	19-Dieta kobiety ciężarnej	20-Dieta Mamy Okres Laktacji
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 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 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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	
	II ś	Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)			Arbuz 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 120 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 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 softysówka 50 g Pomidor bez skórki 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-pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka softysówka 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	
	Pn	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2667.12 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kwasy tł. nasycone: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 390.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2361.21 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kwasy tł. nasycone: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 366.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1851.63 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kwasy tł. nasycone: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 291.38 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2286.07 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kwasy tł. nasycone: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2311.35 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kwasy tł. nasycone: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Sól: 6.93 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet kruchy 40 g 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 30 g (GLU) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II ś	Arbuz 150 g		Arbuz 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym z jabłkiem 150 g	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos warzywny z soczewicą 150 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180 g Sos warzywno-mięsny z mięsa drobiowego (bez glutenu) 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt 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 Herbata owocowa bez cukru 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) 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 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) 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 Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy (bez glutenu) 20 ml (MLE) Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Sałata lodowa 10 g
	Pn	Pieczewo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)			Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2082.81 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kwasy tł. nasycone: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 264.51 g; Błonnik pokarmowy: 45.83 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2080.06 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kwasy tł. nasycone: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2649.16 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kwasy tł. nasycone: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 426.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2312.04 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kwasy tł. nasycone: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 387.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2098.23 kcal; Białko ogółem: 62.22 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kwasy tł. nasycone: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 339.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sól: 5.29 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 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) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 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 Kiwi 150 g	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g
	II Ś	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (MLE)		Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 180 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE)	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml Kiwi 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 250 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką # 150 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml (SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Kalarepa 100 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Kalarepa 100 g Sałata zielona masłowa 10 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) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Kalarepa 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2187.54 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kwasy tł. nasycone: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 290.45 g; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2044.94 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kwasy tł. nasycone: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2722.52 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kwasy tł. nasycone: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 424.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2405.89 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kwasy tł. nasycone: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 381.22 g; Błonnik pokarmowy: 48.17 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2041.49 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kwasy tł. nasycone: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 293.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.41 g; Sól: 6.65 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-11 środa	Śniadanie	<p>Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g</p>	<p>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) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Jabłko 150 g</p>
	II Ś	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		
	Obiad	<p>Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Mizeria 150 g (MLE) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)</p>	<p>Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet z kalafiora i kaszy jaglanej 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) Mizeria 150 g (MLE) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami (bez glutenu) # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE, SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śmietankowy 60 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>	<p>Makaron z truskawkami 300 g (GLU, MLE) Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Makaron z truskawkami 300 g (GLU, MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p>	<p>Makaron z truskawkami 300 g (GLU, MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p>	<p>Makaron z truskawkami 300 g (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p>
	Pr	Wafle ryżowe 30 g		KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt		
		<p>Wartość energetyczna: 2107.05 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kwasy tł. nasycone: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 276.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sól: 6.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1959.25 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kwasy tł. nasycone: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sól: 4.47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2483.46 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kwasy tł. nasycone: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sól: 4.83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2260.50 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kwasy tł. nasycone: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sól: 4.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2202.00 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kwasy tł. nasycone: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; Sól: 4.75 g;</p>

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Filet kruchy 50 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 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) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 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) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Paszтет warzywny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Mix салат 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron bezglutenowy na mleku 400 g (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Filet kruchy 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
	II Ś	Melon 150 g		Melon 150 g		
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 200 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 Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 200 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) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 200 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 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i soczewicą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Ziemniaczana (bez glutenu) # 350 ml (MLE, SEL) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Brokuł gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 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. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 40 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2376.23 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kwasy tł. nasycone: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2045.94 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kwasy tł. nasycone: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2849.66 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kwasy tł. nasycone: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 436.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kwasy tł. nasycone: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; Błonnik pokarmowy: 41.66 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2210.27 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kwasy tł. nasycone: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sól: 6.88 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	II Ś	Kiwi 150 g		Serek truskawkowy 150g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 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 młode z koperkiem 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet rybny (bez glutenu) 100 g (JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 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) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 2484.28 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 101.05 g; Kwasy tł. nasycone: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; Błonnik pokarmowy: 42.86 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2414.53 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kwasy tł. nasycone: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 378.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 3151.69 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 102.70 g; Kwasy tł. nasycone: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 454.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2616.81 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kwasy tł. nasycone: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 386.21 g; Błonnik pokarmowy: 51.00 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2251.72 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kwasy tł. nasycone: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Sól: 5.08 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150 g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt
	II Ś	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Salatka szpinakowa z jajkiem i pomidorkami i słonecznikiem 120 g (JAJ)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ciasto drożdżowe. 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 180 g Potrawka drobiowa z indyka (bez glutenu) 120 g (SEL) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 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 Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt 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 Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g 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. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny (bez glutenu) 60 g (JAJ, SEL) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Ph	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2326.40 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 105.77 g; Kwasy tł. nasycone: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Błonnik pokarmowy: 41.37 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2212.36 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kwasy tł. nasycone: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 3063.24 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kwasy tł. nasycone: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 438.79 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 3035.00 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kwasy tł. nasycone: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 443.60 g; Błonnik pokarmowy: 60.35 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2211.67 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kwasy tł. nasycone: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 285.60 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; Sól: 9.11 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	<p>Masłanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Rzodkiewka 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml</p>	<p>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) Rzodkiewka 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g</p>
	II Ś	<p>Arbuz 150 g</p>		<p>Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE)</p>		
	Obiad	<p>Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE)</p>	<p>Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Arbuz 150 g</p>	<p>Rosół z makaronem i natką pietruszki # 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) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (SEL) Ryż 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos bazyliowy (bez glutenu) 80 ml (MLE)</p>
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml</p>	<p>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 ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml</p>
	Pn	<p>Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)</p>	<p>Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)</p>			<p>Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2417.11 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 107.77 g; Kwasy tł. nasycone: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; Błonnik pokarmowy: 47.26 g; Sól: 6.83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2418.15 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kwasy tł. nasycone: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; Sól: 6.11 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2993.97 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kwasy tł. nasycone: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 408.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; Sól: 6.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2702.05 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tł. nasycone: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 447.24 g; Błonnik pokarmowy: 34.11 g; Sól: 5.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2288.78 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kwasy tł. nasycone: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; Sól: 6.08 g;</p>

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (SEL) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	II i S	Melon 150 g		Melon 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 150 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 20 g (MLE) Ogórek świeży 50 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 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 Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet jajeczny - pieczony (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem # 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Leczo warzywne 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU)	Chleb bezglutenowy 100 g Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Ph	Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2163.88 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kwasy tł. nasycone: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; Błonnik pokarmowy: 46.46 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2258.03 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kwasy tł. nasycone: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; Błonnik pokarmowy: 40.18 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2787.50 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kwasy tł. nasycone: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 405.79 g; Błonnik pokarmowy: 39.32 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2208.25 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kwasy tł. nasycone: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.80 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kwasy tł. nasycone: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; Błonnik pokarmowy: 39.83 g; Sól: 6.14 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 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) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Szynka delikatesowa z fileta 30 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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) Paszтет warzywny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron bezglutenowy na mleku 400 g (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II ś	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	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) Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) # 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE, SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Salatka z sałaty masłowej z jogurtem 60 g (MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata 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) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie- żytnie 30 g (GLU)		Tymbark Mus Vega mango dynia marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2115.96 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kwasy tł. nasycone: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 259.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1945.28 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kwasy tł. nasycone: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 307.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2813.69 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kwasy tł. nasycone: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 454.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2188.05 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kwasy tł. nasycone: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2345.23 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kwasy tł. nasycone: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 378.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sól: 4.91 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa	
2025-06-18 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 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 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 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) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Arbuz 150 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy (bez glutenu) 20 ml (MLE) Wędlina drobiowa- Kurczak gotowany 30 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Arbuz 150 g	
	II ś	Arbuz 150 g		Budyń o smaku śmietankowym z sokiem malinowym 200 g (MLE)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sok pomidorowo-warzywny 1 szt (SEL)	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Arbuz 150 g Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 180 g Sos boloński z mięsa wieprzowego (bez glutenu) 200 g (SEL) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	
	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 Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 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) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 100 g (SEL) 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					Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2381.36 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 98.23 g; Kwasy tł. nasycone: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 286.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.81 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2134.21 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kwasy tł. nasycone: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2863.88 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 110.18 g; Kwasy tł. nasycone: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 375.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2440.71 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kwasy tł. nasycone: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; Błonnik pokarmowy: 43.42 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1849.10 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kwasy tł. nasycone: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 266.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Sól: 5.32 g;	

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Nektarynka 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 z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Filet kruchy 40 g Mix салат 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) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Nektarynka 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny (bez glutenu) 60 g (JAJ, SEL) Filet kruchy 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g
	II ś	Nektarynka 150 g		Nektarynka 150 g		
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Marchew oprószana 150 g (GLU, MLE) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Galaretka o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 g	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Salatka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z olejem 100 g Marchew oprószana 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g 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) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z twarogu z rzodkiewką 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną 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. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g 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. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka z pomidora, ogórka, papryki i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka soltysówka 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Di Riso- mango i ryż 100 g 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 1919.83 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kwasy tł. nasycone: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 244.18 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2173.08 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kwasy tł. nasycone: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2690.70 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kwasy tł. nasycone: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 414.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2521.72 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kwasy tł. nasycone: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; Błonnik pokarmowy: 49.94 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2049.84 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kwasy tł. nasycone: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; Sól: 6.47 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-20 piątek	Śniadanie	<p>Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)</p>	<p>Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Melon 150 g</p>	<p>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 z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Melon 150 g</p>	<p>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 z czarnych porzeczek 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Melon 150 g</p>	<p>Makaron (bez glutenu) na mleku 400 g (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem z czarnych porzeczek 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 Melon 150 g</p>
	II ś			Serek wiejski truskawkowy 150 g 1 szt (MLE)		
	Obiad	<p>Melon 150 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) 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 Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Melon 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Pulpet jarzynowy 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Warzywa po grecku (bez glutenu) 150 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml</p>	<p>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 Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml</p>
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (GLU, MLE)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2217.43 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kwasy tł. nasycone: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 271.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2161.87 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kwasy tł. nasycone: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 324.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 3116.05 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 101.41 g; Kwasy tł. nasycone: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 446.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2621.51 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kwasy tł. nasycone: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 404.58 g; Błonnik pokarmowy: 39.99 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2203.34 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kwasy tł. nasycone: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sól: 5.41 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-21 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) Szynka konserwowa wieprzowa 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 grahamka 1 szt (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Kalarepa 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (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 Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	II ś	Koktajl truskawkowy bez cukru 200 ml (MLE)		Koktajl truskawkowy z cukrem 200 ml (MLE)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 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 Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 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) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g Sok pomidorowy 300 ml 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur 200 g (GLU) Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) # 350 ml (MLE, SEL) Ryż 180 g Potrawka drobiowa z indyka (bez glutenu) 120 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 50 g Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Filet kruchy 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Cwikła z jabłkiem 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. 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 Cwikła z chrzanem 120 g (MLE, S02) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Filet kruchy 30 g Cwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2289.12 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kwasy tł. nasycone: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g; Błonnik pokarmowy: 52.41 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2209.42 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kwasy tł. nasycone: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; Błonnik pokarmowy: 43.17 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2600.94 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kwasy tł. nasycone: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 398.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2497.69 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kwasy tł. nasycone: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.76 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1847.26 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kwasy tł. nasycone: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 275.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sól: 5.60 g;

		21-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych	23-O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	24-Onkologiczna-Wysokokaloryczna	28-Wegetariańska	29-Bezglutenowa
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 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 Arbuz 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Arbuz 150 g
	II ś	Arbuz 150 g		Serek homogenizowany waniliowy 150 g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Salatka z ciecierzycą, sałata, pomidorami i ogórkiem 120 g Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (GLU, SEL) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem 200 ml Arbuz 150 g	Pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Surówka Colesław # 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml (SEL) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt 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 bez cukru 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) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) 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 bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka soltysówka 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczewo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Mus jabłko, banan, cukinia, szpinak, kiwi 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2216.66 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kwasy tł. nasycone: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 260.77 g; Błonnik pokarmowy: 45.20 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1961.66 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kwasy tł. nasycone: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2721.65 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kwasy tł. nasycone: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 415.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2422.95 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kwasy tł. nasycone: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 339.40 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1943.11 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kwasy tł. nasycone: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sól: 6.32 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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