		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-12 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 Gruszka 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 Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Twarożek 70 g (***MLE***) Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Łazanki z mięsem drobiowym gotowanym i warzywami 300 g (***SEL***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pasta z kurczaka 60 g Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 30 g (***SOJ***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2587.01 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kwasy tł. nasycone: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sód: 2853.43 mg; suma cukrów prostych: 66.28 g;	Wartość energetyczna: 2508.27 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kwasy tł. nasycone: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sód: 2976.23 mg; suma cukrów prostych: 69.77 g;	Wartość energetyczna: 2430.59 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kwasy tł. nasycone: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Sód: 1604.14 mg; suma cukrów prostych: 53.40 g;	Wartość energetyczna: 2494.67 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kwasy tł. nasycone: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 388.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 1828.23 mg; suma cukrów prostych: 64.24 g;	Wartość energetyczna: 2613.23 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kwasy tł. nasycone: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sód: 2122.12 mg; suma cukrów prostych: 77.72 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (***MLE, SEL***)		Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 250 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1103.23 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 24.58 g; Kwasy tł. nasycone: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 156.91 g; Błonnik pokarmowy: 9.47 g; Sód: 504.92 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 1832.32 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kwasy tł. nasycone: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 232.62 g; Błonnik pokarmowy: 16.00 g; Sód: 1006.19 mg; suma cukrów prostych: 21.60 g;	Wartość energetyczna: 2230.23 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kwasy tł. nasycone: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; Błonnik pokarmowy: 44.73 g; Sód: 3224.25 mg; suma cukrów prostych: 48.24 g;		Wartość energetyczna: 1884.25 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kwasy tł. nasycone: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 217.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Sód: 2680.73 mg; suma cukrów prostych: 43.72 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 200 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 250 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Gruszka 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 200 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Gruszka 150 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 250 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)				Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1447.09 kcal; Białko ogółem: 63.22 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kwasy tł. nasycone: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 192.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sód: 1827.32 mg; suma cukrów prostych: 38.68 g;	Wartość energetyczna: 2432.73 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kwasy tł. nasycone: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 397.94 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Sód: 2520.07 mg; suma cukrów prostych: 63.37 g;	Wartość energetyczna: 1970.40 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 35.60 g; Kwasy tł. nasycone: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Sód: 1984.49 mg; suma cukrów prostych: 62.26 g;	Wartość energetyczna: 1291.93 kcal; Białko ogółem: 56.60 g; Tłuszcz: 26.41 g; Kwasy tł. nasycone: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 213.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Sód: 1485.01 mg; suma cukrów prostych: 40.09 g;	Wartość energetyczna: 2373.28 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kwasy tł. nasycone: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; Błonnik pokarmowy: 19.43 g; Sód: 1421.52 mg; suma cukrów prostych: 59.28 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Sok pomarańczowy 100 % 200 ml 1 szt	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (***SEL***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 250 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 200 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Makaron z twarogiem 250 g (***GLU, MLE***) Mus owocowy 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos warzywny z soczewicą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml		Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Pomidor bez skórki 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Hummus 30 g (***SEZ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kwasy tł. nasycone: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; Błonnik pokarmowy: 16.90 g; Sód: 967.87 mg; suma cukrów prostych: 59.06 g;	Wartość energetyczna: 1279.03 kcal; Białko ogółem: 53.77 g; Tłuszcz: 26.95 g; Kwasy tł. nasycone: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 209.09 g; Błonnik pokarmowy: 13.96 g; Sód: 756.22 mg; suma cukrów prostych: 35.35 g;	Wartość energetyczna: 2467.72 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kwasy tł. nasycone: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 400.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; Sód: 2464.55 mg; suma cukrów prostych: 62.61 g;	Wartość energetyczna: 2129.83 kcal; Białko ogółem: 57.52 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kwasy tł. nasycone: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; Błonnik pokarmowy: 47.91 g; Sód: 3491.64 mg; suma cukrów prostych: 57.39 g;	Wartość energetyczna: 2598.62 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tł. nasycone: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; Sód: 2851.04 mg; suma cukrów prostych: 52.34 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 70 g (***SEL***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i soczewicą 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2462.86 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tł. nasycone: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.46 g; Sód: 1605.28 mg; suma cukrów prostych: 39.19 g;	Wartość energetyczna: 2305.03 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kwasy tł. nasycone: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; Błonnik pokarmowy: 44.73 g; Sód: 3225.15 mg; suma cukrów prostych: 48.30 g;	Wartość energetyczna: 2276.18 kcal; Białko ogółem: 58.33 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kwasy tł. nasycone: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; Błonnik pokarmowy: 47.24 g; Sód: 3608.26 mg; suma cukrów prostych: 58.23 g;	Wartość energetyczna: 2598.62 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tł. nasycone: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; Sód: 2851.04 mg; suma cukrów prostych: 52.34 g;	Wartość energetyczna: 2462.86 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tł. nasycone: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.46 g; Sód: 1605.28 mg; suma cukrów prostych: 39.19 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) 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 Gruszka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 150 g (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Kalafior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i soczewicą 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata lodowa 10 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jajko gotowane kl. M 2 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Hummus 30 g (***SEZ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sałata lodowa 10 g
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	
		Wartość energetyczna: 2305.03 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kwasy tł. nasycone: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; Błonnik pokarmowy: 44.73 g; Sód: 3225.15 mg; suma cukrów prostych: 48.30 g;	Wartość energetyczna: 2206.71 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kwasy tł. nasycone: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Sód: 1733.63 mg; suma cukrów prostych: 47.08 g;	Wartość energetyczna: 2550.51 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kwasy tł. nasycone: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; Sód: 2149.65 mg; suma cukrów prostych: 63.40 g;	Wartość energetyczna: 2546.68 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kwasy tł. nasycone: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 388.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g; Sód: 2785.32 mg; suma cukrów prostych: 66.23 g;	Wartość energetyczna: 2456.50 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kwasy tł. nasycone: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; Błonnik pokarmowy: 45.48 g; Sód: 2146.27 mg; suma cukrów prostych: 53.09 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i soczewicą 300 g (***GLU***) Surówka z marchwi z olejem # 150 g Kalafior gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 120 g (***SEZ***) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 2 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)
		Wartość energetyczna: 2360.92 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kwasy tł. nasycone: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 376.03 g; Błonnik pokarmowy: 51.81 g; Sód: 4131.61 mg; suma cukrów prostych: 56.65 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z kurczaka 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***JAJ***) Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2377.13 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kwasy tł. nasycone: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; Sód: 1957.93 mg; suma cukrów prostych: 98.28 g;	Wartość energetyczna: 2400.48 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kwasy tł. nasycone: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 2024.09 mg; suma cukrów prostych: 100.10 g;	Wartość energetyczna: 2352.18 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kwasy tł. nasycone: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; Sód: 1930.32 mg; suma cukrów prostych: 97.87 g;	Wartość energetyczna: 2528.82 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kwasy tł. nasycone: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 402.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 2044.29 mg; suma cukrów prostych: 102.95 g;	Wartość energetyczna: 2650.26 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kwasy tł. nasycone: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sód: 1981.18 mg; suma cukrów prostych: 94.37 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 130 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Dyniowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1070.77 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 22.92 g; Kwasy tł. nasycone: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 152.15 g; Błonnik pokarmowy: 6.13 g; Sód: 5.88 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1886.02 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kwasy tł. nasycone: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 263.64 g; Błonnik pokarmowy: 14.86 g; Sód: 164.25 mg; suma cukrów prostych: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2133.62 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kwasy tł. nasycone: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; Błonnik pokarmowy: 43.02 g; Sód: 2077.05 mg; suma cukrów prostych: 53.97 g;		Wartość energetyczna: 1813.35 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kwasy tł. nasycone: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 216.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sód: 1495.80 mg; suma cukrów prostych: 50.45 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 100 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 100 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (***RYB, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (***RYB, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 60 g (***RYB, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1334.24 kcal; Białko ogółem: 60.94 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kwasy tł. nasycone: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 180.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; Sód: 1202.19 mg; suma cukrów prostych: 39.69 g;	Wartość energetyczna: 2413.06 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kwasy tł. nasycone: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sód: 1938.27 mg; suma cukrów prostych: 102.54 g;	Wartość energetyczna: 1715.14 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 37.01 g; Kwasy tł. nasycone: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 261.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Sód: 1253.46 mg; suma cukrów prostych: 92.78 g;	Wartość energetyczna: 1234.84 kcal; Białko ogółem: 52.98 g; Tłuszcz: 30.35 g; Kwasy tł. nasycone: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 195.49 g; Błonnik pokarmowy: 18.67 g; Sód: 943.70 mg; suma cukrów prostych: 53.13 g;	Wartość energetyczna: 2394.19 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kwasy tł. nasycone: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 361.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 1911.33 mg; suma cukrów prostych: 102.26 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 30 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (***GLU, SOJ, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (***GLU, SOJ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)			Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Tłuszcz do smarowania 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 30 g (***RYB, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 50 g (***RYB, SEL***) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1743.68 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kwasy tł. nasycone: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 264.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; Sód: 1240.39 mg; suma cukrów prostych: 93.76 g;	Wartość energetyczna: 1248.62 kcal; Białko ogółem: 52.93 g; Tłuszcz: 31.39 g; Kwasy tł. nasycone: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 197.59 g; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; Sód: 930.71 mg; suma cukrów prostych: 53.78 g;	Wartość energetyczna: 2545.70 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kwasy tł. nasycone: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; Sód: 1611.52 mg; suma cukrów prostych: 107.76 g;	Wartość energetyczna: 2401.70 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kwasy tł. nasycone: 6.51 g; Węglowodany ogółem: 443.98 g; Błonnik pokarmowy: 50.21 g; Sód: 1426.32 mg; suma cukrów prostych: 90.81 g;	Wartość energetyczna: 2546.71 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kwasy tł. nasycone: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sód: 2149.16 mg; suma cukrów prostych: 88.05 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (***GLU, SOJ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2548.16 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kwasy tł. nasycone: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sód: 2147.48 mg; suma cukrów prostych: 89.37 g;	Wartość energetyczna: 2298.72 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kwasy tł. nasycone: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; Błonnik pokarmowy: 44.57 g; Sód: 2215.24 mg; suma cukrów prostych: 54.21 g;	Wartość energetyczna: 2345.05 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 38.02 g; Kwasy tł. nasycone: 6.16 g; Węglowodany ogółem: 439.33 g; Błonnik pokarmowy: 47.33 g; Sód: 1412.19 mg; suma cukrów prostych: 88.84 g;	Wartość energetyczna: 2573.59 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kwasy tł. nasycone: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Sód: 2168.90 mg; suma cukrów prostych: 88.05 g;	Wartość energetyczna: 2548.16 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kwasy tł. nasycone: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sód: 2147.48 mg; suma cukrów prostych: 89.37 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb 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***) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (***GLU, SOJ, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (***RYB, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb 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***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2298.72 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kwasy tł. nasycone: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; Błonnik pokarmowy: 44.57 g; Sód: 2215.24 mg; suma cukrów prostych: 54.21 g;	Wartość energetyczna: 2050.23 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kwasy tł. nasycone: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Sód: 1737.33 mg; suma cukrów prostych: 81.91 g;	Wartość energetyczna: 2703.34 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kwasy tł. nasycone: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 400.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 2089.76 mg; suma cukrów prostych: 115.70 g;	Wartość energetyczna: 2480.70 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kwasy tł. nasycone: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; Błonnik pokarmowy: 40.63 g; Sód: 1566.32 mg; suma cukrów prostych: 104.82 g;	Wartość energetyczna: 2141.61 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tł. nasycone: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 287.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.87 g; Sód: 2090.61 mg; suma cukrów prostych: 55.02 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto gryczano-jęczmienne z warzywami i tofu 250 g (***GLU, SOJ, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem i nasionami słonecznika 120 g Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2190.65 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 37.94 g; Kwasy tł. nasycone: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 400.91 g; Błonnik pokarmowy: 46.93 g; Sód: 1410.22 mg; suma cukrów prostych: 86.90 g;

Faustyna Aleksandrowicz

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-14 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 tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Serek homogenizowany naturalny 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Mus z jabłek b/c 150 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml				Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Pasta warzywna z cukinią 60 g (***SEL***) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2337.53 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kwasy tł. nasycone: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; Sód: 2252.46 mg; suma cukrów prostych: 84.03 g;	Wartość energetyczna: 2286.69 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kwasy tł. nasycone: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; Błonnik pokarmowy: 39.76 g; Sód: 1822.55 mg; suma cukrów prostych: 84.97 g;	Wartość energetyczna: 2076.94 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kwasy tł. nasycone: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sód: 1498.48 mg; suma cukrów prostych: 81.30 g;	Wartość energetyczna: 2230.33 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kwasy tł. nasycone: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; Sód: 1632.72 mg; suma cukrów prostych: 95.68 g;	Wartość energetyczna: 2536.16 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kwasy tł. nasycone: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 366.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sód: 1840.07 mg; suma cukrów prostych: 82.23 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***MLE, SEL***)	Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami- lekkostrawna 120 g (***GLU, MLE, SEL***)		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1115.61 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 25.31 g; Kwasy tł. nasycone: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 157.94 g; Błonnik pokarmowy: 10.13 g; Sód: 5.89 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1841.91 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kwasy tł. nasycone: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 245.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.69 g; Sód: 212.42 mg; suma cukrów prostych: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2253.20 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kwasy tł. nasycone: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; Błonnik pokarmowy: 46.15 g; Sód: 3443.70 mg; suma cukrów prostych: 42.70 g;		Wartość energetyczna: 1944.82 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kwasy tł. nasycone: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 213.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; Sód: 2927.89 mg; suma cukrów prostych: 38.20 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-14 środa	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami-lekkostrawna 120 g (***GLU, MLE, SEL***)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)		Budyń o smaku waniliowym 150 g (***MLE***)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 50 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)				Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1496.31 kcal; Białko ogółem: 50.89 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kwasy tł. nasycone: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 175.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Sód: 2070.84 mg; suma cukrów prostych: 29.38 g;	Wartość energetyczna: 2471.68 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kwasy tł. nasycone: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 363.99 g; Błonnik pokarmowy: 39.39 g; Sód: 2344.31 mg; suma cukrów prostych: 99.02 g;	Wartość energetyczna: 1993.46 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kwasy tł. nasycone: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sód: 1494.55 mg; suma cukrów prostych: 88.55 g;	Wartość energetyczna: 1391.86 kcal; Białko ogółem: 53.97 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kwasy tł. nasycone: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 202.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; Sód: 939.35 mg; suma cukrów prostych: 52.51 g;	Wartość energetyczna: 2211.09 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kwasy tł. nasycone: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 1590.33 mg; suma cukrów prostych: 96.29 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 40 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Zrazik drobiowy gotowany 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 30 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (***GLU***) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (***MLE***)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)	Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g (***SOJ***)	Sałatka z makaronu z warzywami- lekkostrawna 120 g (***GLU, MLE, SEL***)
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (***SOJ***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1916.04 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kwasy tł. nasycone: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 309.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; Sód: 1329.17 mg; suma cukrów prostych: 94.64 g;	Wartość energetyczna: 1341.99 kcal; Białko ogółem: 49.99 g; Tłuszcz: 33.73 g; Kwasy tł. nasycone: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 218.71 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g; Sód: 773.14 mg; suma cukrów prostych: 55.56 g;	Wartość energetyczna: 2656.70 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kwasy tł. nasycone: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 407.87 g; Błonnik pokarmowy: 45.64 g; Sód: 2207.19 mg; suma cukrów prostych: 103.97 g;	Wartość energetyczna: 2249.69 kcal; Białko ogółem: 61.75 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kwasy tł. nasycone: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; Błonnik pokarmowy: 45.64 g; Sód: 1765.68 mg; suma cukrów prostych: 71.72 g;	Wartość energetyczna: 2498.88 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kwasy tł. nasycone: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 371.85 g; Błonnik pokarmowy: 43.57 g; Sód: 1950.73 mg; suma cukrów prostych: 71.30 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (***GLU***) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sałatka z makaronu z warzywami- lekkostrawna 120 g (***GLU, MLE, SEL***)	Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami- lekkostrawna 120 g (***GLU, MLE, SEL***)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)	Sałatka z makaronu z warzywami- lekkostrawna 120 g (***GLU, MLE, SEL***)	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (***SOJ***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2212.45 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kwasy tł. nasycone: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sód: 1593.27 mg; suma cukrów prostych: 68.27 g;	Wartość energetyczna: 2421.24 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 104.78 g; Kwasy tł. nasycone: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.09 g; Sód: 3081.28 mg; suma cukrów prostych: 43.83 g;	Wartość energetyczna: 2333.11 kcal; Białko ogółem: 64.19 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kwasy tł. nasycone: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; Błonnik pokarmowy: 45.93 g; Sód: 1890.53 mg; suma cukrów prostych: 82.49 g;	Wartość energetyczna: 2488.96 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kwasy tł. nasycone: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; Sód: 1956.58 mg; suma cukrów prostych: 72.01 g;	Wartość energetyczna: 2212.45 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kwasy tł. nasycone: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sód: 1593.27 mg; suma cukrów prostych: 68.27 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-14 środa	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) 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 tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 40 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 150 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami-lekkostrawna 120 g (***GLU, MLE, SEL***)		Budyń o smaku waniliowym 200 g (***MLE***)		Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami-lekkostrawna 120 g (***GLU, MLE, SEL***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (***MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	
		Wartość energetyczna: 2421.24 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 104.78 g; Kwasy tł. nasycone: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.09 g; Sód: 3081.28 mg; suma cukrów prostych: 43.83 g;	Wartość energetyczna: 2252.29 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kwasy tł. nasycone: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Sód: 1196.76 mg; suma cukrów prostych: 73.71 g;	Wartość energetyczna: 2452.69 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kwasy tł. nasycone: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 397.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Sód: 1677.13 mg; suma cukrów prostych: 106.29 g;	Wartość energetyczna: 2349.18 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kwasy tł. nasycone: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; Błonnik pokarmowy: 42.28 g; Sód: 2029.98 mg; suma cukrów prostych: 87.00 g;	Wartość energetyczna: 2143.45 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kwasy tł. nasycone: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; Błonnik pokarmowy: 47.41 g; Sód: 2927.42 mg; suma cukrów prostych: 45.02 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 150 g (***SEZ***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 150 g (***GLU***) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 300 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (***SOJ***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (***SOJ***)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)
		Wartość energetyczna: 2513.53 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kwasy tł. nasycone: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 402.14 g; Błonnik pokarmowy: 47.52 g; Śód: 2127.91 mg; suma cukrów prostych: 69.43 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g		Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Bigos z kapusty mieszanej z kiełbasą 300 g (***GLU***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g	
	P				Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa 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***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasta warzywna z cukinią 50 g (***SEL***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2480.33 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kwasy tł. nasycone: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g; Sód: 2236.07 mg; suma cukrów prostych: 66.99 g;	Wartość energetyczna: 2428.46 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sód: 2494.63 mg; suma cukrów prostych: 75.46 g;	Wartość energetyczna: 2294.25 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kwasy tł. nasycone: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Sód: 1650.36 mg; suma cukrów prostych: 66.11 g;	Wartość energetyczna: 2283.78 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kwasy tł. nasycone: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sód: 1721.53 mg; suma cukrów prostych: 60.19 g;	Wartość energetyczna: 2599.25 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kwasy tł. nasycone: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 415.31 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; Sód: 1691.69 mg; suma cukrów prostych: 67.64 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (***GLU, MLE***)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (***MLE, SEL***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1194.30 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 22.40 g; Kwasy tł. nasycone: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 183.06 g; Błonnik pokarmowy: 6.74 g; Sód: 5.60 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1958.34 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kwasy tł. nasycone: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; Błonnik pokarmowy: 14.01 g; Sód: 158.35 mg; suma cukrów prostych: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2276.17 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kwasy tł. nasycone: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; Sód: 2079.43 mg; suma cukrów prostych: 52.00 g;		Wartość energetyczna: 1966.22 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kwasy tł. nasycone: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 252.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sód: 1549.36 mg; suma cukrów prostych: 47.40 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 200 g (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołabki bez zawijania pieczone 50 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)			Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ***)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 20 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 20 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1795.06 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kwasy tł. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; Sód: 1174.84 mg; suma cukrów prostych: 64.78 g;	Wartość energetyczna: 1234.43 kcal; Białko ogółem: 49.10 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kwasy tł. nasycone: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 189.55 g; Błonnik pokarmowy: 15.87 g; Sód: 817.90 mg; suma cukrów prostych: 36.32 g;	Wartość energetyczna: 2478.74 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kwasy tł. nasycone: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 371.70 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 2258.27 mg; suma cukrów prostych: 70.25 g;	Wartość energetyczna: 2035.89 kcal; Białko ogółem: 50.60 g; Tłuszcz: 39.71 g; Kwasy tł. nasycone: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g; Sód: 1750.50 mg; suma cukrów prostych: 57.95 g;	Wartość energetyczna: 2733.28 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kwasy tł. nasycone: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; Sód: 2155.95 mg; suma cukrów prostych: 58.69 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2479.10 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kwasy tł. nasycone: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Sód: 1788.02 mg; suma cukrów prostych: 59.66 g;	Wartość energetyczna: 2442.92 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kwasy tł. nasycone: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g; Sód: 2113.29 mg; suma cukrów prostych: 50.93 g;	Wartość energetyczna: 2035.89 kcal; Białko ogółem: 50.60 g; Tłuszcz: 39.71 g; Kwasy tł. nasycone: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g; Sód: 1750.50 mg; suma cukrów prostych: 57.95 g;	Wartość energetyczna: 2733.28 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kwasy tł. nasycone: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; Sód: 2155.95 mg; suma cukrów prostych: 58.69 g;	Wartość energetyczna: 2479.10 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kwasy tł. nasycone: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Sód: 1788.02 mg; suma cukrów prostych: 59.66 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakiami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (***JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołabki bez zawijania pieczone 200 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gołabki bez zawijania pieczone 100 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet z soczewicy 60 g (***GLU, JAJ***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasztet 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 60 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 50 g Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 150 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2442.92 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kwasy tł. nasycone: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g; Sód: 2113.29 mg; suma cukrów prostych: 50.93 g;	Wartość energetyczna: 2444.38 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kwasy tł. nasycone: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 415.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Sód: 1568.20 mg; suma cukrów prostych: 59.02 g;	Wartość energetyczna: 2880.91 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kwasy tł. nasycone: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sód: 1844.34 mg; suma cukrów prostych: 82.15 g;	Wartość energetyczna: 2408.74 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kwasy tł. nasycone: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.07 g; Sód: 2205.07 mg; suma cukrów prostych: 64.51 g;	Wartość energetyczna: 2292.25 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kwasy tł. nasycone: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Sód: 1871.90 mg; suma cukrów prostych: 51.53 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 150 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto z warzywami i fasolą 350 g (***SEL***) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 120 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2142.13 kcal; Białko ogółem: 61.04 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kwasy tł. nasycone: 5.82 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; Błonnik pokarmowy: 45.79 g; Sód: 1856.89 mg; suma cukrów prostych: 58.33 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-16 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 Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g (***MLE***) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		
	P				Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)		Wafle ryżowe 30 g		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2798.31 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kwasy tł. nasycone: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 413.61 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sód: 2308.03 mg; suma cukrów prostych: 83.16 g;	Wartość energetyczna: 2687.11 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kwasy tł. nasycone: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.61 g; Sód: 2236.98 mg; suma cukrów prostych: 83.09 g;	Wartość energetyczna: 2407.58 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kwasy tł. nasycone: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Sód: 2056.96 mg; suma cukrów prostych: 65.76 g;	Wartość energetyczna: 2568.35 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kwasy tł. nasycone: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sód: 2462.86 mg; suma cukrów prostych: 91.09 g;	Wartość energetyczna: 2875.21 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kwasy tł. nasycone: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 431.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sód: 2294.80 mg; suma cukrów prostych: 78.41 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem, mięsem i ziemniakami # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g
	Kolacja	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***)	Kasza jaglana na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
		Wartość energetyczna: 1285.68 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 25.93 g; Kwasy tł. nasycone: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 202.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.28 g; Sód: 95.38 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2084.53 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kwasy tł. nasycone: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g; Sód: 368.06 mg; suma cukrów prostych: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2338.86 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kwasy tł. nasycone: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; Błonnik pokarmowy: 46.41 g; Sód: 2079.28 mg; suma cukrów prostych: 51.73 g;		Wartość energetyczna: 1996.51 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kwasy tł. nasycone: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 230.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; Sód: 1533.99 mg; suma cukrów prostych: 46.57 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml Gruszka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Szpinak gotowany z olejem 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1509.72 kcal; Białko ogółem: 68.22 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 176.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; Sód: 1201.36 mg; suma cukrów prostych: 33.73 g;	Wartość energetyczna: 2929.82 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 95.25 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 429.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.22 g; Sód: 2014.63 mg; suma cukrów prostych: 105.94 g;	Wartość energetyczna: 2189.01 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kwasy tł. nasycone: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sód: 1355.06 mg; suma cukrów prostych: 94.87 g;	Wartość energetyczna: 1768.17 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kwasy tł. nasycone: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 273.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 1047.82 mg; suma cukrów prostych: 56.30 g;	Wartość energetyczna: 2517.99 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kwasy tł. nasycone: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 1789.46 mg; suma cukrów prostych: 87.95 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Rogal maślany 80 g (***GLU, MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy na napoju sojowym z cukrem 200 ml (***SOJ***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)
	Kolacja	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 Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)
		Wartość energetyczna: 1833.48 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kwasy tł. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 282.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 1084.38 mg; suma cukrów prostych: 79.30 g;	Wartość energetyczna: 1461.24 kcal; Białko ogółem: 53.10 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kwasy tł. nasycone: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 222.80 g; Błonnik pokarmowy: 16.10 g; Sód: 857.90 mg; suma cukrów prostych: 44.75 g;	Wartość energetyczna: 2829.86 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kwasy tł. nasycone: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 431.86 g; Błonnik pokarmowy: 44.48 g; Sód: 2046.28 mg; suma cukrów prostych: 109.55 g;	Wartość energetyczna: 2254.85 kcal; Białko ogółem: 65.48 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kwasy tł. nasycone: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 408.11 g; Błonnik pokarmowy: 56.94 g; Sód: 2311.35 mg; suma cukrów prostych: 87.65 g;	Wartość energetyczna: 3043.80 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 444.65 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; Sód: 2408.22 mg; suma cukrów prostych: 96.05 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g	Koktajl bananowy na napoju sojowym z cukrem 200 ml (***SOJ***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2653.07 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sód: 2157.14 mg; suma cukrów prostych: 78.65 g;	Wartość energetyczna: 2497.04 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 97.40 g; Kwasy tł. nasycone: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; Błonnik pokarmowy: 47.71 g; Sód: 2113.42 mg; suma cukrów prostych: 56.55 g;	Wartość energetyczna: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kwasy tł. nasycone: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 423.71 g; Błonnik pokarmowy: 58.24 g; Sód: 2344.55 mg; suma cukrów prostych: 88.42 g;	Wartość energetyczna: 3043.80 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 444.65 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; Sód: 2408.22 mg; suma cukrów prostych: 96.05 g;	Wartość energetyczna: 2653.07 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sód: 2157.14 mg; suma cukrów prostych: 78.65 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Hummus z ciecierzycy 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Makaron z warzywami 200 g (***GLU, SEL***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem (bez mleka) 100 g (***JAJ***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2497.04 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 97.40 g; Kwasy tł. nasycone: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; Błonnik pokarmowy: 47.71 g; Sód: 2113.42 mg; suma cukrów prostych: 56.55 g;	Wartość energetyczna: 2156.92 kcal; Białko ogółem: 66.76 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tł. nasycone: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 1668.88 mg; suma cukrów prostych: 51.95 g;	Wartość energetyczna: 3049.88 kcal; Białko ogółem: 138.91 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kwasy tł. nasycone: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 448.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sód: 2688.84 mg; suma cukrów prostych: 75.96 g;	Wartość energetyczna: 2698.35 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; Błonnik pokarmowy: 46.02 g; Sód: 2339.68 mg; suma cukrów prostych: 86.77 g;	Wartość energetyczna: 2520.03 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; Błonnik pokarmowy: 49.10 g; Sód: 2186.78 mg; suma cukrów prostych: 63.95 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 130 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 150 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2301.17 kcal; Białko ogółem: 68.28 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kwasy tł. nasycone: 6.17 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g; Błonnik pokarmowy: 61.76 g; Sód: 2589.69 mg; suma cukrów prostych: 73.05 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Kefir 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		Kefir 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	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Dynia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka 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 gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka 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 gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka 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 gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Kisiel o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2464.47 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kwasy tł. nasycone: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; Błonnik pokarmowy: 37.25 g; Sód: 3178.68 mg; suma cukrów prostych: 69.67 g;	Wartość energetyczna: 2387.47 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 98.87 g; Kwasy tł. nasycone: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Sód: 3222.38 mg; suma cukrów prostych: 70.64 g;	Wartość energetyczna: 2284.61 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kwasy tł. nasycone: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 298.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sód: 3034.67 mg; suma cukrów prostych: 66.94 g;	Wartość energetyczna: 2148.73 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kwasy tł. nasycone: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Sód: 2256.40 mg; suma cukrów prostych: 74.00 g;	Wartość energetyczna: 2477.92 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kwasy tł. nasycone: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; Sód: 1825.36 mg; suma cukrów prostych: 95.37 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***MLE, SEL***)		Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Koperkowa z ziemniakamii mięsem# 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1054.46 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 22.92 g; Kwasy tł. nasycone: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 149.08 g; Błonnik pokarmowy: 7.71 g; Sód: 5.83 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1824.22 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kwasy tł. nasycone: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g; Błonnik pokarmowy: 15.36 g; Sód: 176.75 mg; suma cukrów prostych: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2386.87 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 98.17 g; Kwasy tł. nasycone: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; Błonnik pokarmowy: 47.04 g; Sód: 3892.48 mg; suma cukrów prostych: 59.32 g;		Wartość energetyczna: 2055.94 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 94.12 g; Kwasy tł. nasycone: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 229.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; Sód: 3303.37 mg; suma cukrów prostych: 53.34 g;

Faustyna Aleksandrowicz

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Jabłko 100 g	Kefir 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
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 ml			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1461.59 kcal; Białko ogółem: 65.49 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kwasy tł. nasycone: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 195.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Sód: 2534.42 mg; suma cukrów prostych: 43.27 g;	Wartość energetyczna: 2614.15 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kwasy tł. nasycone: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 369.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; Sód: 3180.41 mg; suma cukrów prostych: 70.60 g;	Wartość energetyczna: 1745.99 kcal; Białko ogółem: 60.23 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kwasy tł. nasycone: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; Sód: 2133.09 mg; suma cukrów prostych: 65.57 g;	Wartość energetyczna: 1340.61 kcal; Białko ogółem: 46.94 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kwasy tł. nasycone: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 202.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.84 g; Sód: 1724.58 mg; suma cukrów prostych: 36.55 g;	Wartość energetyczna: 2473.72 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kwasy tł. nasycone: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 3070.45 mg; suma cukrów prostych: 72.12 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (***SOJ***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (***SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 ml				Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1753.56 kcal; Białko ogółem: 60.34 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kwasy tł. nasycone: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 260.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; Sód: 1981.54 mg; suma cukrów prostych: 66.23 g;	Wartość energetyczna: 1344.27 kcal; Białko ogółem: 47.09 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kwasy tł. nasycone: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Sód: 1578.01 mg; suma cukrów prostych: 37.03 g;	Wartość energetyczna: 2869.14 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kwasy tł. nasycone: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 417.63 g; Błonnik pokarmowy: 56.31 g; Sód: 2431.04 mg; suma cukrów prostych: 75.34 g;	Wartość energetyczna: 2541.99 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kwasy tł. nasycone: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 424.97 g; Błonnik pokarmowy: 56.43 g; Sód: 2206.26 mg; suma cukrów prostych: 66.69 g;	Wartość energetyczna: 2496.01 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 104.20 g; Kwasy tł. nasycone: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Sód: 3600.47 mg; suma cukrów prostych: 56.10 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (***SOJ***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (***SEL***) Kasza jaglana gotowana 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka 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 gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	
	P	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 ml	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 ml	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2574.34 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kwasy tł. nasycone: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Sód: 3208.47 mg; suma cukrów prostych: 55.99 g;	Wartość energetyczna: 2551.97 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 107.23 g; Kwasy tł. nasycone: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; Błonnik pokarmowy: 48.59 g; Sód: 4030.67 mg; suma cukrów prostych: 59.56 g;	Wartość energetyczna: 2633.34 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kwasy tł. nasycone: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 443.77 g; Błonnik pokarmowy: 57.27 g; Sód: 2343.55 mg; suma cukrów prostych: 66.72 g;	Wartość energetyczna: 2496.01 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 104.20 g; Kwasy tł. nasycone: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Sód: 3600.47 mg; suma cukrów prostych: 56.10 g;	Wartość energetyczna: 2574.34 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kwasy tł. nasycone: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Sód: 3208.47 mg; suma cukrów prostych: 55.99 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta warzywna 60 g (***SEL***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g	Kefir 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	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 15 g 1 szt Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka 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 gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 200 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka 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 gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g		Sałatka grecka z kurczakiem i fetą 120 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka 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***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynka Maryny 40 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2551.97 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 107.23 g; Kwasy tł. nasycone: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; Błonnik pokarmowy: 48.59 g; Sód: 4030.67 mg; suma cukrów prostych: 59.56 g;	Wartość energetyczna: 2139.95 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kwasy tł. nasycone: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sód: 2596.64 mg; suma cukrów prostych: 63.70 g;	Wartość energetyczna: 2653.52 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kwasy tł. nasycone: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sód: 3552.66 mg; suma cukrów prostych: 81.46 g;	Wartość energetyczna: 2719.46 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kwasy tł. nasycone: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 380.41 g; Błonnik pokarmowy: 56.02 g; Sód: 2429.31 mg; suma cukrów prostych: 74.41 g;	Wartość energetyczna: 2336.77 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kwasy tł. nasycone: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 296.04 g; Błonnik pokarmowy: 42.22 g; Sód: 3625.24 mg; suma cukrów prostych: 58.92 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (***SOJ***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy z olejem 100 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 400 ml (***SEL***) Kasza jaglana gotowana 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2352.88 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kwasy tł. nasycone: 6.77 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; Błonnik pokarmowy: 54.96 g; Sód: 2170.48 mg; suma cukrów prostych: 61.51 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Udziec z kurczaka pieczony 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Pulpet drobiowy pieczony(mięso drobiowe,bułka pszenna,olej rzepakowy,jajko) 100 g (***GLU, JAJ***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***)
	P				Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 40 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2585.72 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kwasy tł. nasycone: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g; Sód: 2467.52 mg; suma cukrów prostych: 91.33 g;	Wartość energetyczna: 2587.72 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kwasy tł. nasycone: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 386.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; Sód: 2359.63 mg; suma cukrów prostych: 92.62 g;	Wartość energetyczna: 2449.61 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kwasy tł. nasycone: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; Sód: 1459.76 mg; suma cukrów prostych: 82.16 g;	Wartość energetyczna: 2405.45 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kwasy tł. nasycone: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Sód: 1506.91 mg; suma cukrów prostych: 58.57 g;	Wartość energetyczna: 2679.07 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kwasy tł. nasycone: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; Sód: 1759.80 mg; suma cukrów prostych: 70.25 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, SEL***)		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 150 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Ziemniaczana z natką pietruszki i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1096.38 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 20.26 g; Kwasy tł. nasycone: 7.06 g; Węglowodany ogółem: 165.97 g; Błonnik pokarmowy: 8.27 g; Sód: 5.78 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 2027.72 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kwasy tł. nasycone: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.91 g; Sód: 165.44 mg; suma cukrów prostych: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2234.11 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kwasy tł. nasycone: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 270.21 g; Błonnik pokarmowy: 41.43 g; Sód: 2519.55 mg; suma cukrów prostych: 40.39 g;	Wartość energetyczna: 2154.30 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kwasy tł. nasycone: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 248.73 g; Błonnik pokarmowy: 38.11 g; Sód: 2560.29 mg; suma cukrów prostych: 41.45 g;	Wartość energetyczna: 1780.28 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kwasy tł. nasycone: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 188.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 2031.30 mg; suma cukrów prostych: 37.27 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 80 g Sos bazyliowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 100 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki pieczone z ziołami # 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Surówka Colesław # 100 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki pieczone z ziołami # 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 100 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1374.25 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kwasy tł. nasycone: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 167.39 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sód: 1373.68 mg; suma cukrów prostych: 27.45 g;	Wartość energetyczna: 2528.91 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kwasy tł. nasycone: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sód: 2508.66 mg; suma cukrów prostych: 94.33 g;	Wartość energetyczna: 1794.89 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kwasy tł. nasycone: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; Sód: 1827.79 mg; suma cukrów prostych: 83.85 g;	Wartość energetyczna: 1285.57 kcal; Białko ogółem: 51.94 g; Tłuszcz: 32.12 g; Kwasy tł. nasycone: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 204.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Sód: 1208.52 mg; suma cukrów prostych: 60.68 g;	Wartość energetyczna: 2472.61 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kwasy tł. nasycone: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Sód: 1460.16 mg; suma cukrów prostych: 84.10 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Banan 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 250 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 100 g Udziec z kurczaka pieczony 60 g Sos bazyliowy 30 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (***SEL***) Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (***SEL***) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (***MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (***JAJ, SEL***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1806.86 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 47.76 g; Kwasy tł. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 264.21 g; Błonnik pokarmowy: 16.80 g; Sód: 937.91 mg; suma cukrów prostych: 77.93 g;	Wartość energetyczna: 1242.34 kcal; Białko ogółem: 51.24 g; Tłuszcz: 30.16 g; Kwasy tł. nasycone: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 196.76 g; Błonnik pokarmowy: 12.92 g; Sód: 619.05 mg; suma cukrów prostych: 44.51 g;	Wartość energetyczna: 2931.84 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kwasy tł. nasycone: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 494.15 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sód: 2636.51 mg; suma cukrów prostych: 89.72 g;	Wartość energetyczna: 2314.21 kcal; Białko ogółem: 53.22 g; Tłuszcz: 36.06 g; Kwasy tł. nasycone: 5.72 g; Węglowodany ogółem: 451.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; Sód: 1931.00 mg; suma cukrów prostych: 66.91 g;	Wartość energetyczna: 2711.80 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kwasy tł. nasycone: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; Sód: 2485.06 mg; suma cukrów prostych: 77.34 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (***SEL***) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Kapusta biała zasmażana 100 g (***GLU***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretka o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 120 g (***JAJ, SEL***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2578.20 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kwasy tł. nasycone: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; Sód: 1476.18 mg; suma cukrów prostych: 68.00 g;	Wartość energetyczna: 2402.71 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kwasy tł. nasycone: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; Błonnik pokarmowy: 43.86 g; Sód: 2536.85 mg; suma cukrów prostych: 40.68 g;	Wartość energetyczna: 2314.21 kcal; Białko ogółem: 53.22 g; Tłuszcz: 36.06 g; Kwasy tł. nasycone: 5.72 g; Węglowodany ogółem: 451.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; Sód: 1931.00 mg; suma cukrów prostych: 66.91 g;	Wartość energetyczna: 2711.80 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 90.07 g; Kwasy tł. nasycone: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; Sód: 2485.06 mg; suma cukrów prostych: 77.34 g;	Wartość energetyczna: 2578.20 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kwasy tł. nasycone: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.24 g; Sód: 1476.18 mg; suma cukrów prostych: 68.00 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 30 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***)	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (***SEL***) Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (***GLU, MLE***)
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (***JAJ***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (***MLE***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2402.71 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kwasy tł. nasycone: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; Błonnik pokarmowy: 43.86 g; Sód: 2536.85 mg; suma cukrów prostych: 40.68 g;	Wartość energetyczna: 2639.53 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kwasy tł. nasycone: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 460.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; Sód: 1302.33 mg; suma cukrów prostych: 72.86 g;	Wartość energetyczna: 2841.06 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kwasy tł. nasycone: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 409.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.37 g; Sód: 1621.82 mg; suma cukrów prostych: 97.01 g;	Wartość energetyczna: 2813.54 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kwasy tł. nasycone: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 464.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Sód: 2636.11 mg; suma cukrów prostych: 87.78 g;	Wartość energetyczna: 2245.72 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kwasy tł. nasycone: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; Sód: 2445.99 mg; suma cukrów prostych: 66.44 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 100 g (***SEL***) Rzodkiew 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Risotto warzywne z soczewicą 400 g (***SEL***) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 180 g (***JAJ, SEL***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2407.64 kcal; Białko ogółem: 57.84 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kwasy tł. nasycone: 6.72 g; Węglowodany ogółem: 447.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.54 g; Sód: 2017.49 mg; suma cukrów prostych: 66.54 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Szynka Maryny 50 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (***GLU***) Fasolka po bretońsku(fasola kons, łopatka wp, szynka wp,bułka pszenna) 250 g (***GLU***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P				Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		Wafle ryżowe 30 g		Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2473.27 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kwasy tł. nasycone: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.62 g; Sód: 2748.37 mg; suma cukrów prostych: 75.94 g;	Wartość energetyczna: 2544.63 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kwasy tł. nasycone: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; Sód: 3295.01 mg; suma cukrów prostych: 79.46 g;	Wartość energetyczna: 2491.17 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kwasy tł. nasycone: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; Sód: 2247.96 mg; suma cukrów prostych: 75.38 g;	Wartość energetyczna: 2474.42 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kwasy tł. nasycone: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sód: 2154.67 mg; suma cukrów prostych: 63.61 g;	Wartość energetyczna: 2665.04 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kwasy tł. nasycone: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 396.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; Sód: 1798.01 mg; suma cukrów prostych: 73.95 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)	Kalafiorowa z ziemniakami i mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1573.66 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 30.11 g; Kwasy tł. nasycone: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 242.65 g; Błonnik pokarmowy: 11.35 g; Sód: 6.48 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1908.83 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kwasy tł. nasycone: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g; Sód: 165.20 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2321.48 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kwasy tł. nasycone: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; Błonnik pokarmowy: 50.88 g; Sód: 2721.81 mg; suma cukrów prostych: 54.00 g;		Wartość energetyczna: 1884.86 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kwasy tł. nasycone: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Błonnik pokarmowy: 38.66 g; Sód: 2196.30 mg; suma cukrów prostych: 48.22 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 60 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Dynia duszona z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Dynia duszona z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Dynia duszona z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Naleśniki z serem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Mus owocowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Naleśniki z serem 150 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowy 50 ml (***MLE***) Mus owocowy 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Naleśniki z serem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)				Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1449.09 kcal; Białko ogółem: 66.67 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kwasy tł. nasycone: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 180.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sód: 1846.02 mg; suma cukrów prostych: 38.34 g;	Wartość energetyczna: 2655.51 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kwasy tł. nasycone: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 373.27 g; Błonnik pokarmowy: 40.59 g; Sód: 2363.63 mg; suma cukrów prostych: 89.37 g;	Wartość energetyczna: 2163.38 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kwasy tł. nasycone: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sód: 1859.61 mg; suma cukrów prostych: 78.65 g;	Wartość energetyczna: 1521.65 kcal; Białko ogółem: 64.00 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kwasy tł. nasycone: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 214.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; Sód: 1224.12 mg; suma cukrów prostych: 42.56 g;	Wartość energetyczna: 2647.41 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kwasy tł. nasycone: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 391.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; Sód: 1794.06 mg; suma cukrów prostych: 88.80 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (***SEL***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Dynia duszona z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Naleśniki z serem 150 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mus owocowy 50 g Sos jogurtowy 50 ml (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 2102.01 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kwasy tł. nasycone: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Sód: 1443.45 mg; suma cukrów prostych: 77.31 g;	Wartość energetyczna: 1512.51 kcal; Białko ogółem: 59.60 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kwasy tł. nasycone: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 233.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.66 g; Sód: 1036.99 mg; suma cukrów prostych: 42.45 g;	Wartość energetyczna: 2479.15 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kwasy tł. nasycone: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 368.78 g; Błonnik pokarmowy: 47.24 g; Sód: 2422.54 mg; suma cukrów prostych: 76.58 g;	Wartość energetyczna: 2181.83 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kwasy tł. nasycone: 5.47 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; Błonnik pokarmowy: 60.89 g; Sód: 2025.85 mg; suma cukrów prostych: 66.12 g;	Wartość energetyczna: 2699.59 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; Sód: 2812.16 mg; suma cukrów prostych: 62.88 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Pomidor 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2707.24 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kwasy tł. nasycone: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; Sód: 2605.58 mg; suma cukrów prostych: 62.87 g;	Wartość energetyczna: 2416.15 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kwasy tł. nasycone: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; Błonnik pokarmowy: 50.64 g; Sód: 2752.06 mg; suma cukrów prostych: 53.99 g;	Wartość energetyczna: 2222.78 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kwasy tł. nasycone: 5.34 g; Węglowodany ogółem: 378.74 g; Błonnik pokarmowy: 60.95 g; Sód: 2032.47 mg; suma cukrów prostych: 65.55 g;	Wartość energetyczna: 2699.59 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kwasy tł. nasycone: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; Błonnik pokarmowy: 45.99 g; Sód: 2812.16 mg; suma cukrów prostych: 62.88 g;	Wartość energetyczna: 2707.24 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kwasy tł. nasycone: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.01 g; Sód: 2605.58 mg; suma cukrów prostych: 62.87 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 40 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (***SEL***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 150 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Pomidor 50 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Leczo warzywne 300 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***)	Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	
		Wartość energetyczna: 2416.15 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kwasy tł. nasycone: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; Błonnik pokarmowy: 50.64 g; Sód: 2752.06 mg; suma cukrów prostych: 53.99 g;	Wartość energetyczna: 2175.80 kcal; Białko ogółem: 64.63 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kwasy tł. nasycone: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.44 g; Sód: 1840.77 mg; suma cukrów prostych: 63.09 g;	Wartość energetyczna: 3034.70 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kwasy tł. nasycone: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 424.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.79 g; Sód: 2792.93 mg; suma cukrów prostych: 87.00 g;	Wartość energetyczna: 2364.68 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kwasy tł. nasycone: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; Błonnik pokarmowy: 46.00 g; Sód: 2395.96 mg; suma cukrów prostych: 75.25 g;	Wartość energetyczna: 2402.65 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kwasy tł. nasycone: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; Błonnik pokarmowy: 50.84 g; Sód: 2428.32 mg; suma cukrów prostych: 69.81 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU***) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)
		Wartość energetyczna: 2067.36 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kwasy tł. nasycone: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; Błonnik pokarmowy: 59.65 g; Sód: 1999.27 mg; suma cukrów prostych: 64.78 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-20 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***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 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 Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Sałatka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (***SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Sałatka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (***SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza pęczak gotowana 180 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2501.55 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kwasy tł. nasycone: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.21 g; Sód: 2786.15 mg; suma cukrów prostych: 73.78 g;	Wartość energetyczna: 2184.86 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kwasy tł. nasycone: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; Sód: 2763.59 mg; suma cukrów prostych: 71.44 g;	Wartość energetyczna: 2529.85 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kwasy tł. nasycone: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Sód: 2549.78 mg; suma cukrów prostych: 67.09 g;	Wartość energetyczna: 2666.06 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kwasy tł. nasycone: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 437.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; Sód: 2647.91 mg; suma cukrów prostych: 65.80 g;	Wartość energetyczna: 2837.20 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kwasy tł. nasycone: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 444.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 2798.01 mg; suma cukrów prostych: 75.75 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***) Dyniowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 180 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 130 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P			Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1122.01 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 24.15 g; Kwasy tł. nasycone: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 161.94 g; Błonnik pokarmowy: 9.33 g; Sód: 6.55 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1968.86 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kwasy tł. nasycone: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; Sód: 165.53 mg; suma cukrów prostych: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2294.19 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kwasy tł. nasycone: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; Błonnik pokarmowy: 44.56 g; Sód: 2533.47 mg; suma cukrów prostych: 42.78 g;		Wartość energetyczna: 1778.94 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kwasy tł. nasycone: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 243.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; Sód: 1913.71 mg; suma cukrów prostych: 37.37 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Śliwka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 100 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 30 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (***GLU, SEL***) Kasza kuskus gotowana 130 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (***GLU, SEL***) Kasza kuskus gotowana 100 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 30 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (***RYB, SEL***) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (***RYB, SEL***) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1407.22 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 41.13 g; Kwasy tł. nasycone: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 200.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Sód: 1566.91 mg; suma cukrów prostych: 26.93 g;	Wartość energetyczna: 2478.18 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kwasy tł. nasycone: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sód: 3159.84 mg; suma cukrów prostych: 73.66 g;	Wartość energetyczna: 1812.98 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kwasy tł. nasycone: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 266.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; Sód: 2252.04 mg; suma cukrów prostych: 62.07 g;	Wartość energetyczna: 1336.30 kcal; Białko ogółem: 47.83 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kwasy tł. nasycone: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 204.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; Sód: 1594.18 mg; suma cukrów prostych: 36.21 g;	Wartość energetyczna: 2637.08 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kwasy tł. nasycone: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 434.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Sód: 2709.92 mg; suma cukrów prostych: 68.52 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 130 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 100 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 30 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto jęczmienne zwarzywami i ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto jęczmienne zwarzywami i ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 250 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1850.34 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz: 36.77 g; Kwasy tł. nasycone: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; Sód: 1749.29 mg; suma cukrów prostych: 59.81 g;	Wartość energetyczna: 1310.96 kcal; Białko ogółem: 51.91 g; Tłuszcz: 33.48 g; Kwasy tł. nasycone: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 208.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.05 g; Sód: 1492.89 mg; suma cukrów prostych: 33.28 g;	Wartość energetyczna: 2381.54 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kwasy tł. nasycone: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 371.64 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; Sód: 2235.70 mg; suma cukrów prostych: 74.33 g;	Wartość energetyczna: 2058.24 kcal; Białko ogółem: 51.33 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kwasy tł. nasycone: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 373.98 g; Błonnik pokarmowy: 44.49 g; Sód: 2355.50 mg; suma cukrów prostych: 60.94 g;	Wartość energetyczna: 2683.67 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kwasy tł. nasycone: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 406.77 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; Sód: 2794.80 mg; suma cukrów prostych: 64.88 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 250 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 250 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto jęczmienne zwarzywami i ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 250 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 250 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2708.76 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kwasy tł. nasycone: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 441.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 2811.44 mg; suma cukrów prostych: 60.63 g;	Wartość energetyczna: 2477.92 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kwasy tł. nasycone: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; Błonnik pokarmowy: 45.93 g; Sód: 2671.63 mg; suma cukrów prostych: 49.20 g;	Wartość energetyczna: 2058.24 kcal; Białko ogółem: 51.33 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kwasy tł. nasycone: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 373.98 g; Błonnik pokarmowy: 44.49 g; Sód: 2355.50 mg; suma cukrów prostych: 60.94 g;	Wartość energetyczna: 2678.00 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kwasy tł. nasycone: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 405.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.45 g; Sód: 2794.79 mg; suma cukrów prostych: 63.64 g;	Wartość energetyczna: 2726.76 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kwasy tł. nasycone: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 446.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sód: 2811.44 mg; suma cukrów prostych: 60.63 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta warzywna 60 g (***SEL***) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-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 Mus brzoskiwnia-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***) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 250 g (***GLU***) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza kuskus gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto jęczmienne zwarzywami i ciecierzycą 200 g (***GLU, SEL***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza pęczak gotowana 180 g (***GLU***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 80 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***)		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (***MLE***)		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g
	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 Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 50 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (***RYB, SEL***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2495.92 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kwasy tł. nasycone: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; Błonnik pokarmowy: 44.53 g; Sód: 2671.63 mg; suma cukrów prostych: 49.20 g;	Wartość energetyczna: 2189.52 kcal; Białko ogółem: 51.55 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kwasy tł. nasycone: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 387.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sód: 2351.89 mg; suma cukrów prostych: 54.65 g;	Wartość energetyczna: 2923.01 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kwasy tł. nasycone: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 456.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sód: 3107.97 mg; suma cukrów prostych: 79.18 g;	Wartość energetyczna: 2263.24 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kwasy tł. nasycone: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; Błonnik pokarmowy: 42.54 g; Sód: 2235.30 mg; suma cukrów prostych: 72.39 g;	Wartość energetyczna: 2434.81 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kwasy tł. nasycone: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; Błonnik pokarmowy: 42.65 g; Sód: 2178.36 mg; suma cukrów prostych: 47.31 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 120 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kaszotto jęczmienne z warzywami i fasolą 400 g (***GLU, SEL***) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (***SEL***) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 130 g (***SEZ***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2158.45 kcal; Białko ogółem: 55.62 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kwasy tł. nasycone: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; Błonnik pokarmowy: 48.98 g; Sód: 2662.29 mg; suma cukrów prostych: 69.05 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-21 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Mus z jabłek prażonych 150 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Miód 25 g 1 szt Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2282.13 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kwasy tł. nasycone: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 293.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sód: 3520.00 mg; suma cukrów prostych: 65.24 g;	Wartość energetyczna: 2398.11 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kwasy tł. nasycone: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Sód: 3700.71 mg; suma cukrów prostych: 65.79 g;	Wartość energetyczna: 2265.59 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kwasy tł. nasycone: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 2502.42 mg; suma cukrów prostych: 64.29 g;	Wartość energetyczna: 2477.00 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kwasy tł. nasycone: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 408.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Sód: 2062.38 mg; suma cukrów prostych: 80.22 g;	Wartość energetyczna: 2986.05 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kwasy tł. nasycone: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 460.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Sód: 1905.28 mg; suma cukrów prostych: 75.67 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-21 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami i mięsem # 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***)		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (***MLE, SEL***)	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)		
	Kolacja	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
		Wartość energetyczna: 1113.57 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 24.08 g; Kwasy tł. nasycone: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 158.09 g; Błonnik pokarmowy: 6.87 g; Sód: 244.39 mg; suma cukrów prostych: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 1801.60 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kwasy tł. nasycone: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 240.25 g; Błonnik pokarmowy: 14.34 g; Sód: 397.13 mg; suma cukrów prostych: 16.37 g;	Wartość energetyczna: 2163.12 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sód: 3830.75 mg; suma cukrów prostych: 49.15 g;		Wartość energetyczna: 1501.04 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kwasy tł. nasycone: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 193.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sód: 2546.50 mg; suma cukrów prostych: 45.36 g;

Faustyna Aleksandrowicz

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-21 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Nuggetsy drobiowe 100 g (***GLU, JAJ***) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Nuggetsy drobiowe 100 g (***GLU, JAJ***) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy 30 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, SEL***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1268.17 kcal; Białko ogółem: 55.81 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kwasy tł. nasycone: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 168.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sód: 2134.47 mg; suma cukrów prostych: 35.50 g;	Wartość energetyczna: 2546.81 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kwasy tł. nasycone: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; Sód: 3757.12 mg; suma cukrów prostych: 89.14 g;	Wartość energetyczna: 1948.14 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kwasy tł. nasycone: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 2465.97 mg; suma cukrów prostych: 86.35 g;	Wartość energetyczna: 1327.41 kcal; Białko ogółem: 56.58 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kwasy tł. nasycone: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 177.73 g; Błonnik pokarmowy: 17.02 g; Sód: 2017.29 mg; suma cukrów prostych: 49.30 g;	Wartość energetyczna: 2414.43 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kwasy tł. nasycone: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 311.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; Sód: 2568.62 mg; suma cukrów prostych: 87.58 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-21 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 100 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (***SEL***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Nuggetsy drobiowe 50 g (***GLU, JAJ***) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (***MLE***)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1916.28 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kwasy tł. nasycone: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 238.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.17 g; Sód: 2080.84 mg; suma cukrów prostych: 85.97 g;	Wartość energetyczna: 1403.72 kcal; Białko ogółem: 54.45 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kwasy tł. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 186.44 g; Błonnik pokarmowy: 17.37 g; Sód: 1419.77 mg; suma cukrów prostych: 52.02 g;	Wartość energetyczna: 2473.16 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kwasy tł. nasycone: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; Błonnik pokarmowy: 45.64 g; Sód: 2686.46 mg; suma cukrów prostych: 88.54 g;	Wartość energetyczna: 2229.15 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kwasy tł. nasycone: 5.22 g; Węglowodany ogółem: 388.37 g; Błonnik pokarmowy: 49.46 g; Sód: 2498.09 mg; suma cukrów prostych: 58.56 g;	Wartość energetyczna: 2410.70 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kwasy tł. nasycone: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 3657.56 mg; suma cukrów prostych: 62.36 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-21 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (***SEL***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)		Kisiel o smaku truskawkowym 200 ml	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2403.30 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kwasy tł. nasycone: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 2603.76 mg; suma cukrów prostych: 60.84 g;	Wartość energetyczna: 2257.98 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; Sód: 3862.95 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;	Wartość energetyczna: 2296.57 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 38.81 g; Kwasy tł. nasycone: 5.23 g; Węglowodany ogółem: 403.97 g; Błonnik pokarmowy: 50.75 g; Sód: 2531.28 mg; suma cukrów prostych: 59.33 g;	Wartość energetyczna: 2491.18 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kwasy tł. nasycone: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 317.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; Sód: 3658.47 mg; suma cukrów prostych: 63.67 g;	Wartość energetyczna: 2403.30 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kwasy tł. nasycone: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 2603.76 mg; suma cukrów prostych: 60.84 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-21 środa	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)		Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (***MLE***)		Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (***JAJ, MLE, SEL***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Makaron na mleku 400 g (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Parówki z szynki 120 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Ketchup saszetka 15 g 1 szt
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2257.98 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; Sód: 3862.95 mg; suma cukrów prostych: 59.87 g;	Wartość energetyczna: 2387.98 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kwasy tł. nasycone: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 388.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sód: 1854.72 mg; suma cukrów prostych: 60.40 g;	Wartość energetyczna: 2643.71 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kwasy tł. nasycone: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Sód: 2670.06 mg; suma cukrów prostych: 99.74 g;	Wartość energetyczna: 2324.32 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kwasy tł. nasycone: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 317.03 g; Błonnik pokarmowy: 44.55 g; Sód: 2620.26 mg; suma cukrów prostych: 65.25 g;	Wartość energetyczna: 2219.86 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kwasy tł. nasycone: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; Sód: 3833.58 mg; suma cukrów prostych: 49.12 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-21 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 120 g (***SEL***) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2156.65 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kwasy tł. nasycone: 5.73 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; Błonnik pokarmowy: 50.04 g; Sód: 2541.70 mg; suma cukrów prostych: 58.97 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kasza jaglana 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***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		
	P				Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Pasta z kurczaka 60 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2890.37 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kwasy tł. nasycone: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 437.13 g; Błonnik pokarmowy: 48.25 g; Sód: 2535.59 mg; suma cukrów prostych: 91.19 g;	Wartość energetyczna: 2893.21 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kwasy tł. nasycone: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 434.10 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; Sód: 2723.14 mg; suma cukrów prostych: 89.81 g;	Wartość energetyczna: 2622.84 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kwasy tł. nasycone: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 406.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Sód: 1927.08 mg; suma cukrów prostych: 88.90 g;	Wartość energetyczna: 2515.97 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kwasy tł. nasycone: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 391.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sód: 1971.76 mg; suma cukrów prostych: 64.77 g;	Wartość energetyczna: 2965.90 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kwasy tł. nasycone: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 447.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; Sód: 1835.17 mg; suma cukrów prostych: 72.94 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (***MLE, SEL***)		Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 130 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1344.41 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz: 24.13 g; Kwasy tł. nasycone: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 214.02 g; Błonnik pokarmowy: 9.13 g; Sód: 209.63 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1940.94 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kwasy tł. nasycone: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; Błonnik pokarmowy: 15.79 g; Sód: 251.13 mg; suma cukrów prostych: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2354.43 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kwasy tł. nasycone: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; Błonnik pokarmowy: 50.84 g; Sód: 2551.03 mg; suma cukrów prostych: 55.88 g;		Wartość energetyczna: 1787.46 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kwasy tł. nasycone: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 241.42 g; Błonnik pokarmowy: 37.81 g; Sód: 1996.38 mg; suma cukrów prostych: 50.36 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 30 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 20 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Banan 100 g	Kasza jaglana 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***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g		Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 150 g	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 30 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 20 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)				Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1450.76 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kwasy tł. nasycone: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 204.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; Sód: 1655.55 mg; suma cukrów prostych: 42.97 g;	Wartość energetyczna: 2916.57 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kwasy tł. nasycone: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 443.09 g; Błonnik pokarmowy: 48.97 g; Sód: 2535.99 mg; suma cukrów prostych: 93.51 g;	Wartość energetyczna: 2211.50 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kwasy tł. nasycone: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; Błonnik pokarmowy: 41.30 g; Sód: 1988.69 mg; suma cukrów prostych: 84.44 g;	Wartość energetyczna: 1507.62 kcal; Białko ogółem: 59.77 g; Tłuszcz: 37.86 g; Kwasy tł. nasycone: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 237.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Sód: 1405.44 mg; suma cukrów prostych: 46.81 g;	Wartość energetyczna: 2649.04 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kwasy tł. nasycone: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 412.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Sód: 1927.48 mg; suma cukrów prostych: 91.22 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet warzywny 20 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Banan 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 130 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 100 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 150 g	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml		Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (***MLE***) Szynka Maryny 20 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g (***MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)		
		Wartość energetyczna: 1906.61 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kwasy tł. nasycone: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sód: 1407.81 mg; suma cukrów prostych: 85.29 g;	Wartość energetyczna: 1364.43 kcal; Białko ogółem: 53.22 g; Tłuszcz: 33.16 g; Kwasy tł. nasycone: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 221.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.63 g; Sód: 915.32 mg; suma cukrów prostych: 46.66 g;	Wartość energetyczna: 2947.03 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kwasy tł. nasycone: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 479.61 g; Błonnik pokarmowy: 49.27 g; Sód: 2800.92 mg; suma cukrów prostych: 89.09 g;	Wartość energetyczna: 2545.10 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kwasy tł. nasycone: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 458.24 g; Błonnik pokarmowy: 51.72 g; Sód: 2757.82 mg; suma cukrów prostych: 79.09 g;	Wartość energetyczna: 3025.25 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kwasy tł. nasycone: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 446.65 g; Błonnik pokarmowy: 50.83 g; Sód: 2550.32 mg; suma cukrów prostych: 77.35 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	Kisiel o smaku brzoskwiniowym z jabłkiem 200 ml	Galaretka o smaku brzoskwiniowym z truskawkami 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)			Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2764.04 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kwasy tł. nasycone: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 418.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sód: 1943.98 mg; suma cukrów prostych: 75.76 g;	Wartość energetyczna: 2584.72 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kwasy tł. nasycone: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; Błonnik pokarmowy: 55.05 g; Sód: 2649.24 mg; suma cukrów prostych: 58.05 g;	Wartość energetyczna: 2545.10 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kwasy tł. nasycone: 8.51 g; Węglowodany ogółem: 458.24 g; Błonnik pokarmowy: 51.72 g; Sód: 2757.82 mg; suma cukrów prostych: 79.09 g;	Wartość energetyczna: 3025.25 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kwasy tł. nasycone: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 446.65 g; Błonnik pokarmowy: 50.83 g; Sód: 2550.32 mg; suma cukrów prostych: 77.35 g;	Wartość energetyczna: 2764.04 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kwasy tł. nasycone: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 418.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sód: 1943.98 mg; suma cukrów prostych: 75.76 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana 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***) Pasztet warzywny 60 g (***GLU, JAJ, SEL***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU, JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 250 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 150 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (***GLU***) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (***GLU, SEL***) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (***JAJ, SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (***MLE, SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, MLE, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)	
		Wartość energetyczna: 2584.72 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kwasy tł. nasycone: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; Błonnik pokarmowy: 55.05 g; Sód: 2649.24 mg; suma cukrów prostych: 58.05 g;	Wartość energetyczna: 2521.50 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kwasy tł. nasycone: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 397.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sód: 1841.81 mg; suma cukrów prostych: 79.95 g;	Wartość energetyczna: 3018.84 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kwasy tł. nasycone: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 474.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Sód: 2066.28 mg; suma cukrów prostych: 104.71 g;	Wartość energetyczna: 2792.63 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 101.23 g; Kwasy tł. nasycone: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 441.19 g; Błonnik pokarmowy: 48.87 g; Sód: 2798.95 mg; suma cukrów prostych: 87.15 g;	Wartość energetyczna: 2456.58 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kwasy tł. nasycone: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; Błonnik pokarmowy: 51.01 g; Sód: 2549.98 mg; suma cukrów prostych: 78.47 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (***SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (***SEL***) Łazanki z kapustą i pieczarkami 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (***SEL***) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasztet Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka jarzynowa z groszkiem i kukurydzą # 120 g (***JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (***GLU, ORZ, SEZ***)
		Wartość energetyczna: 2390.70 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kwasy tł. nasycone: 8.50 g; Węglowodany ogółem: 419.82 g; Błonnik pokarmowy: 51.32 g; Sód: 2755.84 mg; suma cukrów prostych: 77.15 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-23 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 brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g (***MLE***) Seler z pietruszką gotowany 100 g (***SEL***) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Pasta warzywna 60 g (***SEL***) Zielonogórska kiełbasa wieprzowa 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)				
		Wartość energetyczna: 2232.59 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tł. nasycone: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sód: 2104.57 mg; suma cukrów prostych: 68.18 g;	Wartość energetyczna: 2306.18 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kwasy tł. nasycone: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sód: 2192.57 mg; suma cukrów prostych: 69.32 g;	Wartość energetyczna: 2255.04 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kwasy tł. nasycone: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 1753.97 mg; suma cukrów prostych: 62.86 g;	Wartość energetyczna: 2379.30 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kwasy tł. nasycone: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; Sód: 1819.96 mg; suma cukrów prostych: 69.40 g;	Wartość energetyczna: 2725.57 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Sód: 2060.33 mg; suma cukrów prostych: 78.70 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakam, mięsem i natką pietruszki # 400 g (***GLU, MLE, SEL***)		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Koperkowa z ziemniakami i mięsem# 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1158.81 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 26.50 g; Kwasy tł. nasycone: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 163.34 g; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; Sód: 2.06 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1977.26 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kwasy tł. nasycone: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Sód: 172.98 mg; suma cukrów prostych: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2151.37 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kwasy tł. nasycone: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 283.27 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; Sód: 2673.41 mg; suma cukrów prostych: 38.53 g;	Wartość energetyczna: 2088.09 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kwasy tł. nasycone: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 262.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.12 g; Sód: 2365.44 mg; suma cukrów prostych: 39.57 g;	Wartość energetyczna: 1557.45 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kwasy tł. nasycone: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 180.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sód: 1739.63 mg; suma cukrów prostych: 35.48 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Śliwka 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (***RYB***) Sos cytrynowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (***RYB***) Sos cytrynowy 30 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)			
		Wartość energetyczna: 1324.82 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kwasy tł. nasycone: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 166.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; Sód: 1384.62 mg; suma cukrów prostych: 28.07 g;	Wartość energetyczna: 2399.09 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kwasy tł. nasycone: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sód: 2175.07 mg; suma cukrów prostych: 71.18 g;	Wartość energetyczna: 1767.71 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kwasy tł. nasycone: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 233.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 1503.80 mg; suma cukrów prostych: 61.72 g;	Wartość energetyczna: 1310.83 kcal; Białko ogółem: 60.30 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kwasy tł. nasycone: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 174.51 g; Błonnik pokarmowy: 16.51 g; Sód: 1064.95 mg; suma cukrów prostych: 32.66 g;	Wartość energetyczna: 2421.54 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kwasy tł. nasycone: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 1824.47 mg; suma cukrów prostych: 65.86 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 100 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (***SEL***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (***RYB***) Sos cytrynowy 30 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (***GLU, SEL***) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)			Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (***SOJ***)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***) Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ***)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE***) Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)
		Wartość energetyczna: 1730.18 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kwasy tł. nasycone: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; Sód: 1407.52 mg; suma cukrów prostych: 58.48 g;	Wartość energetyczna: 1357.97 kcal; Białko ogółem: 61.08 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kwasy tł. nasycone: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 183.50 g; Błonnik pokarmowy: 14.60 g; Sód: 888.84 mg; suma cukrów prostych: 32.17 g;	Wartość energetyczna: 2414.81 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kwasy tł. nasycone: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 2195.06 mg; suma cukrów prostych: 72.40 g;	Wartość energetyczna: 2054.50 kcal; Białko ogółem: 61.13 g; Tłuszcz: 38.32 g; Kwasy tł. nasycone: 5.29 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sód: 2162.44 mg; suma cukrów prostych: 60.23 g;	Wartość energetyczna: 2651.69 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kwasy tł. nasycone: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sód: 2276.05 mg; suma cukrów prostych: 56.27 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (***SEL***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (***GLU, SEL***) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (***SOJ***)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***) Mieszanka studencka 20 g (***OZI, ORZ***)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)	
		Wartość energetyczna: 2549.84 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kwasy tł. nasycone: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 1949.01 mg; suma cukrów prostych: 50.57 g;	Wartość energetyczna: 2260.65 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kwasy tł. nasycone: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Błonnik pokarmowy: 43.19 g; Sód: 2495.56 mg; suma cukrów prostych: 38.32 g;	Wartość energetyczna: 2121.92 kcal; Białko ogółem: 62.76 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kwasy tł. nasycone: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; Błonnik pokarmowy: 45.62 g; Sód: 2195.64 mg; suma cukrów prostych: 61.00 g;	Wartość energetyczna: 2651.69 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kwasy tł. nasycone: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sód: 2276.05 mg; suma cukrów prostych: 56.27 g;	Wartość energetyczna: 2549.84 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kwasy tł. nasycone: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 1949.01 mg; suma cukrów prostych: 50.57 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka drobiowa extra 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Twaróg półtłusty plastry 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 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***) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 50 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Warzywa po grecku z olejem 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 20 g		Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (***MLE***)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, MLE***) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (***GLU, MLE***)			
		Wartość energetyczna: 2222.65 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kwasy tł. nasycone: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.19 g; Sód: 2495.56 mg; suma cukrów prostych: 38.32 g;	Wartość energetyczna: 2249.12 kcal; Białko ogółem: 61.62 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kwasy tł. nasycone: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Sód: 1653.26 mg; suma cukrów prostych: 51.82 g;	Wartość energetyczna: 2690.74 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kwasy tł. nasycone: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 1927.27 mg; suma cukrów prostych: 78.22 g;	Wartość energetyczna: 2248.31 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kwasy tł. nasycone: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 2124.56 mg; suma cukrów prostych: 69.40 g;	Wartość energetyczna: 2224.89 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 81.43 g; Kwasy tł. nasycone: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 296.05 g; Błonnik pokarmowy: 45.32 g; Sód: 2670.56 mg; suma cukrów prostych: 40.18 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (***SEL***) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (***GLU, SEL***) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka z soczewicą i pomidorami 150 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	
		Wartość energetyczna: 1899.25 kcal; Białko ogółem: 56.53 g; Tłuszcz: 35.57 g; Kwasy tł. nasycone: 4.82 g; Węglowodany ogółem: 351.69 g; Błonnik pokarmowy: 42.92 g; Sód: 2091.70 mg; suma cukrów prostych: 60.23 g;

Faustyna Aleksandrowicz

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet 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***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Dynia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Dynia gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym, warzywami i ciecierzycą 300 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (***MLE, S02***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna z cukinią 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Ryż na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Pasta warzywna z cukinią 100 g (***SEL***) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)		Wafle ryżowe 30 g		KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2761.99 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kwasy tł. nasycone: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 388.42 g; Błonnik pokarmowy: 45.26 g; Sód: 2635.02 mg; suma cukrów prostych: 66.40 g;	Wartość energetyczna: 2827.46 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kwasy tł. nasycone: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 413.27 g; Błonnik pokarmowy: 52.61 g; Sód: 2152.55 mg; suma cukrów prostych: 62.78 g;	Wartość energetyczna: 2090.91 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kwasy tł. nasycone: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sód: 1763.95 mg; suma cukrów prostych: 68.16 g;	Wartość energetyczna: 2124.21 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kwasy tł. nasycone: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sód: 1730.88 mg; suma cukrów prostych: 71.96 g;	Wartość energetyczna: 2626.79 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kwasy tł. nasycone: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 1652.55 mg; suma cukrów prostych: 64.57 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (***GLU, MLE***)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 130 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***MLE, SEL***)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (***MLE***)		
	Kolacja	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z chrzanem 120 g (***MLE, S02***) Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
		Wartość energetyczna: 1207.90 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 22.31 g; Kwasy tł. nasycone: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 187.51 g; Błonnik pokarmowy: 8.14 g; Sód: 5.60 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1926.85 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kwasy tł. nasycone: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g; Sód: 212.13 mg; suma cukrów prostych: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2173.76 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kwasy tł. nasycone: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; Błonnik pokarmowy: 49.19 g; Sód: 2440.47 mg; suma cukrów prostych: 58.88 g;	Wartość energetyczna: 2168.35 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tł. nasycone: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; Błonnik pokarmowy: 48.76 g; Sód: 2431.76 mg; suma cukrów prostych: 60.07 g;	Wartość energetyczna: 1652.86 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kwasy tł. nasycone: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 240.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; Sód: 1744.29 mg; suma cukrów prostych: 56.18 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		18-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Łatwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 30 g (***GLU, JAJ***) Łopatka z pietruszką 30 g Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet 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***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet 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***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 20 g Pasztet z ciecierzycy 20 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 100 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 130 g (***GLU***) Gulasz wieprzowy po węgiersku 150 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 100 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Koktajl owocowy bez cukru 150 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)		Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Ćwikła z jabłkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ćwikła z jabłkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1325.48 kcal; Białko ogółem: 55.22 g; Tłuszcz: 38.86 g; Kwasy tł. nasycone: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 194.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; Sód: 1512.15 mg; suma cukrów prostych: 40.72 g;	Wartość energetyczna: 2865.34 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kwasy tł. nasycone: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 406.23 g; Błonnik pokarmowy: 46.27 g; Sód: 2691.87 mg; suma cukrów prostych: 78.59 g;	Wartość energetyczna: 2321.95 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kwasy tł. nasycone: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; Błonnik pokarmowy: 39.50 g; Sód: 2007.99 mg; suma cukrów prostych: 75.69 g;	Wartość energetyczna: 1626.90 kcal; Białko ogółem: 57.04 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kwasy tł. nasycone: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 248.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sód: 1630.60 mg; suma cukrów prostych: 42.23 g;	Wartość energetyczna: 2199.67 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kwasy tł. nasycone: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 1829.51 mg; suma cukrów prostych: 79.16 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) 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 grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) 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***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 130 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 100 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 150 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ćwikła z jabłkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła 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. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (***MLE, S02***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)
		Wartość energetyczna: 1650.86 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kwasy tł. nasycone: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 259.97 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; Sód: 1229.44 mg; suma cukrów prostych: 76.63 g;	Wartość energetyczna: 1258.68 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 32.29 g; Kwasy tł. nasycone: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 197.56 g; Błonnik pokarmowy: 16.07 g; Sód: 964.59 mg; suma cukrów prostych: 41.58 g;	Wartość energetyczna: 2976.67 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 101.39 g; Kwasy tł. nasycone: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 415.16 g; Błonnik pokarmowy: 50.68 g; Sód: 2929.02 mg; suma cukrów prostych: 77.56 g;	Wartość energetyczna: 2517.82 kcal; Białko ogółem: 68.50 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kwasy tł. nasycone: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 443.30 g; Błonnik pokarmowy: 43.24 g; Sód: 2578.18 mg; suma cukrów prostych: 69.47 g;	Wartość energetyczna: 2793.78 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 94.34 g; Kwasy tł. nasycone: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; Błonnik pokarmowy: 45.96 g; Sód: 2655.32 mg; suma cukrów prostych: 61.13 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 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. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza bulgur gotowana 250 g (***GLU***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem na napoju sojowym 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła 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. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z chrzanem 120 g (***MLE, S02***) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos koperkowy 20 ml (***GLU, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2300.68 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sód: 1968.87 mg; suma cukrów prostych: 63.69 g;	Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; Błonnik pokarmowy: 51.40 g; Sód: 2522.59 mg; suma cukrów prostych: 61.20 g;	Wartość energetyczna: 2609.17 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kwasy tł. nasycone: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 460.83 g; Błonnik pokarmowy: 45.03 g; Sód: 2717.25 mg; suma cukrów prostych: 69.47 g;	Wartość energetyczna: 2719.88 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; Błonnik pokarmowy: 45.96 g; Sód: 2566.09 mg; suma cukrów prostych: 60.71 g;	Wartość energetyczna: 2300.68 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kwasy tł. nasycone: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sód: 1968.87 mg; suma cukrów prostych: 63.69 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna 1 szt 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta warzywna 60 g (***SEL***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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***) Łopatka z pietruszką 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Pasztet 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***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasztet z ciecierzycy 60 g (***GLU, JAJ***) Łopatka z pietruszką 40 g Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 250 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 250 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (***MLE***)		Koktajl owocowy z cukrem 200 ml (***MLE***)		Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (***MLE***)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 2 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Sos majonezowy 20 g (***JAJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kwasy tł. nasycone: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; Błonnik pokarmowy: 51.40 g; Sód: 2522.59 mg; suma cukrów prostych: 61.20 g;	Wartość energetyczna: 2260.14 kcal; Białko ogółem: 65.70 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kwasy tł. nasycone: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sód: 1568.19 mg; suma cukrów prostych: 59.30 g;	Wartość energetyczna: 2528.72 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kwasy tł. nasycone: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sód: 2059.05 mg; suma cukrów prostych: 91.26 g;	Wartość energetyczna: 2867.91 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kwasy tł. nasycone: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 397.92 g; Błonnik pokarmowy: 49.24 g; Sód: 2863.46 mg; suma cukrów prostych: 66.56 g;	Wartość energetyczna: 2258.28 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kwasy tł. nasycone: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; Błonnik pokarmowy: 49.76 g; Sód: 2423.70 mg; suma cukrów prostych: 59.92 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (***SEZ***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza bulgur gotowana 180 g (***GLU***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Ćwikła z jabłkiem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2409.06 kcal; Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kwasy tł. nasycone: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 426.06 g; Błonnik pokarmowy: 41.80 g; Sód: 2512.62 mg; suma cukrów prostych: 58.47 g;

Faustyna Aleksandrowicz

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-25 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 Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (***SEL***) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (***SOJ***) Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (***MLE***) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g 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 Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 10 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Bułka pszenna krojona 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (***SOJ***) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2302.19 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kwasy tł. nasycone: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Sód: 2481.93 mg; suma cukrów prostych: 66.83 g;	Wartość energetyczna: 2215.53 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kwasy tł. nasycone: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sód: 2475.88 mg; suma cukrów prostych: 66.78 g;	Wartość energetyczna: 2142.06 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kwasy tł. nasycone: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; Sód: 2163.27 mg; suma cukrów prostych: 62.23 g;	Wartość energetyczna: 2300.33 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kwasy tł. nasycone: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Sód: 2292.98 mg; suma cukrów prostych: 51.36 g;	Wartość energetyczna: 2529.37 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kwasy tł. nasycone: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sód: 1663.24 mg; suma cukrów prostych: 64.61 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (***MLE***)		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g		Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)		Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka Colesław # b/c 150 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g		Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 100 g
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1076.55 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 23.35 g; Kwasy tł. nasycone: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 151.30 g; Błonnik pokarmowy: 6.40 g; Sód: 5.89 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1947.37 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kwasy tł. nasycone: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; Błonnik pokarmowy: 15.43 g; Sód: 165.16 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2099.28 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kwasy tł. nasycone: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 268.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.79 g; Sód: 2688.76 mg; suma cukrów prostych: 48.28 g;		Wartość energetyczna: 1564.46 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kwasy tł. nasycone: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 190.36 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sód: 2135.09 mg; suma cukrów prostych: 41.99 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		23-Łatwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Łatwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (***MLE***) Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Melon 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (***JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny 30 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Bułka pszenna krojona 40 g (***GLU***) Masło 83% tł. 5 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1730.11 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kwasy tł. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.86 g; Sód: 1655.99 mg; suma cukrów prostych: 61.04 g;	Wartość energetyczna: 1164.52 kcal; Białko ogółem: 48.92 g; Tłuszcz: 27.08 g; Kwasy tł. nasycone: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 187.67 g; Błonnik pokarmowy: 14.45 g; Sód: 1092.16 mg; suma cukrów prostych: 30.57 g;	Wartość energetyczna: 2494.81 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kwasy tł. nasycone: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 362.15 g; Błonnik pokarmowy: 43.75 g; Sód: 1811.93 mg; suma cukrów prostych: 70.71 g;	Wartość energetyczna: 2255.46 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kwasy tł. nasycone: 6.17 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; Błonnik pokarmowy: 50.95 g; Sód: 1491.56 mg; suma cukrów prostych: 56.64 g;	Wartość energetyczna: 2541.22 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.53 g; Sód: 2593.22 mg; suma cukrów prostych: 53.39 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. łat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (***JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Schab gotowany 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2288.75 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sód: 2250.40 mg; suma cukrów prostych: 52.58 g;	Wartość energetyczna: 2241.51 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.09 g; Sód: 2722.86 mg; suma cukrów prostych: 49.11 g;	Wartość energetyczna: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kwasy tł. nasycone: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; Błonnik pokarmowy: 52.24 g; Sód: 1524.75 mg; suma cukrów prostych: 57.41 g;	Wartość energetyczna: 2541.22 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.53 g; Sód: 2593.22 mg; suma cukrów prostych: 53.39 g;	Wartość energetyczna: 2288.75 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tł. nasycone: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sód: 2250.40 mg; suma cukrów prostych: 52.58 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Miód 25 g 1 szt Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Jajko gotowane kl. M 1 szt (***JAJ***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kefir 150 g 1 szt (***MLE***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Ser mozzarella- plastry 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Schab gotowany 100 g Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 50 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Surówka Colesław # 150 g (***JAJ, MLE***) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (***GLU, SEL***) Surówka Colesław # b/c 200 g (***JAJ, MLE***) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml		Sałatka z ciecierzycą, sałatą, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 20 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU***) Bułka pszenna krojona 50 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (***MLE***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU***) Masło 83% tł. 15 g (***MLE***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, MLE***) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (***GLU, MLE***)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2241.51 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.09 g; Sód: 2722.86 mg; suma cukrów prostych: 49.11 g;	Wartość energetyczna: 2257.02 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kwasy tł. nasycone: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 1664.08 mg; suma cukrów prostych: 55.83 g;	Wartość energetyczna: 2555.25 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kwasy tł. nasycone: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 2415.05 mg; suma cukrów prostych: 76.64 g;	Wartość energetyczna: 2376.51 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kwasy tł. nasycone: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; Błonnik pokarmowy: 43.35 g; Sód: 1811.53 mg; suma cukrów prostych: 68.77 g;	Wartość energetyczna: 2084.48 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kwasy tł. nasycone: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 273.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.59 g; Sód: 2544.30 mg; suma cukrów prostych: 51.05 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		Wegańska D04
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (***SEL***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Sałatka meksykańska 150 g (***JAJ, SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet sojowy 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (***GLU***) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (***SEL***) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2137.16 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 44.28 g; Kwasy tł. nasycone: 6.16 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; Błonnik pokarmowy: 50.55 g; Sód: 1491.16 mg; suma cukrów prostych: 54.70 g;

Faustyna Aleksandrowicz

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Ever Medical Care
ul. Arkuszowa 39, 01-934, Warszawa

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Faustyna Aleksandrowicz