

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-26 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 Śliwka 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 brzoskwińnia-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 brzoskwińnia-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 brzoskwińnia-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 Kalańior 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 Kalańior 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) Kalańior 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) Kalańior gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P			Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE)		
	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) Szynka Maryny 30 g 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: 2580.86 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kwasy tł. nasycone: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 379.71 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; Sód: 2853.73 mg; suma cukrów prostych: 65.95 g;	Wartość energetyczna: 2502.12 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kwasy tł. nasycone: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; Sód: 2976.53 mg; suma cukrów prostych: 69.44 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: 2550.67 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kwasy tł. nasycone: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 391.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Sód: 1894.64 mg; suma cukrów prostych: 62.30 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;

2026-10-26 poniedziałek		10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 60 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 60 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)		Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 250 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchwi z olejem # bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	
	P		Jarzynowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>)		
	Kolacja	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)		
		Wartość energetyczna: 1103.23 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 24.58 g; Kwasy tł. nasycone: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 156.91 g; Błonnik pokarmowy: 9.47 g; Sód: 504.92 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 1832.32 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kwasy tł. nasycone: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 232.62 g; Błonnik pokarmowy: 16.00 g; Sód: 1006.19 mg; suma cukrów prostych: 21.60 g;	Wartość energetyczna: 2224.08 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kwasy tł. nasycone: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 281.25 g; Błonnik pokarmowy: 44.22 g; Sód: 3224.55 mg; suma cukrów prostych: 47.91 g;	Wartość energetyczna: 1878.10 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kwasy tł. nasycone: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 215.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; Sód: 2681.03 mg; suma cukrów prostych: 43.39 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-26 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 Śliwka 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 Śliwka 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 Śliwka 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 brzoskwinia-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: 1440.94 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kwasy tł. nasycone: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 190.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; Sód: 1827.62 mg; suma cukrów prostych: 38.35 g;	Wartość energetyczna: 2426.58 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kwasy tł. nasycone: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 395.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; Sód: 2520.37 mg; suma cukrów prostych: 63.04 g;	Wartość energetyczna: 1964.25 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 35.80 g; Kwasy tł. nasycone: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 342.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sód: 1984.79 mg; suma cukrów prostych: 61.93 g;	Wartość energetyczna: 1285.78 kcal; Białko ogółem: 56.69 g; Tłuszcz: 26.60 g; Kwasy tł. nasycone: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 211.16 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 1485.31 mg; suma cukrów prostych: 39.76 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;

		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
2026-10-26 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 Śliwka 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) 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 Śliwka 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 Śliwka 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 brzoskwinia-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 brzoskwinia-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	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 ml		Galaretką 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: 2461.57 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kwasy tł. nasycone: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 398.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 2464.85 mg; suma cukrów prostych: 62.28 g;	Wartość energetyczna: 2123.68 kcal; Białko ogółem: 57.61 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kwasy tł. nasycone: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 373.52 g; Błonnik pokarmowy: 47.40 g; Sód: 3491.94 mg; suma cukrów prostych: 57.06 g;	Wartość energetyczna: 2592.47 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kwasy tł. nasycone: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; Sód: 2851.34 mg; suma cukrów prostych: 52.01 g;

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-26 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 brzoskwińnia-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 Śliwka 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 Śliwka 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 Śliwka 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 brzoskwińnia-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	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 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: 2298.88 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 94.79 g; Kwasy tł. nasycone: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; Błonnik pokarmowy: 44.22 g; Sód: 3225.45 mg; suma cukrów prostych: 47.97 g;	Wartość energetyczna: 2270.03 kcal; Białko ogółem: 58.42 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kwasy tł. nasycone: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; Błonnik pokarmowy: 46.73 g; Sód: 3608.56 mg; suma cukrów prostych: 57.90 g;	Wartość energetyczna: 2592.47 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kwasy tł. nasycone: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; Sód: 2851.34 mg; suma cukrów prostych: 52.01 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;

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-26 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 Śliwka 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 brzoskwinia-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 brzoskwinia-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 Śliwka 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 Śliwka 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) Kalaflor 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) Kalaflor 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 Kalaflor gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki# 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300 g (GLU) Surówka z marchwi z olejem # 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	Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2298.88 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 94.79 g; Kwasy tł. nasycone: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; Błonnik pokarmowy: 44.22 g; Sód: 3225.45 mg; suma cukrów prostych: 47.97 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: 2540.53 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kwasy tł. nasycone: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; Sód: 2785.62 mg; suma cukrów prostych: 65.90 g;	Wartość energetyczna: 2450.35 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kwasy tł. nasycone: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; Błonnik pokarmowy: 44.97 g; Sód: 2146.57 mg; suma cukrów prostych: 52.76 g;

		Wegańska D04	
2026-10-26 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 Śliwka 150 g	
		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: 2354.77 kcal; Białko ogółem: 65.05 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kwasy tł. nasycone: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; Błonnik pokarmowy: 51.30 g; Sód: 4131.91 mg; suma cukrów prostych: 56.32 g;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Pakkowata D11	
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Ryż na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z kurczaka 50 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<i>JAJ</i>) Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (<i>MLE</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P					Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jablko 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: 2444.42 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kwasy tł. nasycone: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 370.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; Sód: 2095.52 mg; suma cukrów prostych: 106.75 g;	Wartość energetyczna: 2650.26 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kwasy tł. nasycone: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sód: 1981.18 mg; suma cukrów prostych: 94.37 g;	

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Kiwi 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 130 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Dyniowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiew 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1070.77 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 22.92 g; Kwasy tł. nasycone: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 152.15 g; Błonnik pokarmowy: 6.13 g; Sód: 5.88 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1886.02 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kwasy tł. nasycone: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 263.64 g; Błonnik pokarmowy: 14.86 g; Sód: 164.25 mg; suma cukrów prostych: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 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;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-27 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;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-27 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)			Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	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) Szynekowa 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, sałata, 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 Jablko 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: 2258.10 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kwasy tł. nasycone: 6.53 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; Błonnik pokarmowy: 49.90 g; Sód: 1424.35 mg; suma cukrów prostych: 88.87 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;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-10-27 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)		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 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) 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: 2201.45 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 38.03 g; Kwasy tł. nasycone: 6.18 g; Węglowodany ogółem: 403.07 g; Błonnik pokarmowy: 47.02 g; Sód: 1410.22 mg; suma cukrów prostych: 86.90 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;

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-27 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) Salata 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z olejem 60 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb 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 Salata 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) Kaszołto 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) Salata 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami i kon. pomidorowym 100 g (RYB, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	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 Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	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;

		Wegańska D04	
2026-10-27 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 Jablko 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;	

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-28 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Serek homogenizowany naturalny 60 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Mus z jabłek b/c 150 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Łopatka wieprzowa pieczona b/k 100 g Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (<i>MLE</i>) Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P					Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml				Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<i>SOJ</i>) Pasta warzywna z cukinią 60 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)		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;

2026-10-28 środa		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
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	
	P	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)		Salatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami- lekkostrawna z olejem 120 g (<i>GLU, SEL</i>)		
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)		
	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: 2320.40 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 104.47 g; Kwasy tł. nasycone: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 279.57 g; Błonnik pokarmowy: 46.15 g; Sód: 3438.66 mg; suma cukrów prostych: 42.37 g;	Wartość energetyczna: 2012.02 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 100.90 g; Kwasy tł. nasycone: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 212.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; Sód: 2922.85 mg; suma cukrów prostych: 37.86 g;		

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-10-28 środa	Śniadanie	Masłanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szyunka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szyunka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szyunka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami-lekkostrawna z olejem 120 g (<i>GLU, SEL</i>)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)			Budyń o smaku waniliowym 150 g (<i>MLE</i>)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml			Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 150 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)					Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1563.51 kcal; Białko ogółem: 50.54 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kwasy tł. nasycone: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 175.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Sód: 2065.80 mg; suma cukrów prostych: 29.04 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;		

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-28 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 40 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Zrazik drobiowy gotowany 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 30 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlety z brokuła (bez jaj) 100 g (<i>GLU</i>) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (<i>MLE</i>)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)	Budyń o smaku waniliowym na napoju sojowym 200 g (<i>SOJ</i>)	Salatka z makaronu z warzywami- lekkostrawna z olejem 120 g (<i>GLU, SEL</i>)
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 200 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (<i>SOJ</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)		
		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: 2566.08 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kwasy tł. nasycone: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.57 g; Sód: 1945.69 mg; suma cukrów prostych: 70.97 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-10-28 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (<i>SEZ</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlety z brokula (bez jaj) 100 g (<i>GLU</i>) Sos jarzynowy (bez mleka) 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Marchew w kostce z groszkiem oprószana 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Zrazik drobiowy gotowany 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Salatka z makaronu z warzywami-lekkostrawna z olejem 120 g (<i>GLU, SEL</i>)	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami-lekkostrawna z olejem 120 g (<i>GLU, SEL</i>)	Budyń o smaku waniliowym 200 g (<i>MLE</i>)	Salatka z makaronu z warzywami-lekkostrawna z olejem 120 g (<i>GLU, SEL</i>)	
	Kolacja	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) Łopatka z pietruszką 40 g Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na wodzie zapiekany z jabłkami 250 g Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (<i>SOJ</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (<i>MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2279.65 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kwasy tł. nasycone: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sód: 1588.23 mg; suma cukrów prostych: 67.94 g;	Wartość energetyczna: 2488.44 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 112.62 g; Kwasy tł. nasycone: 44.18 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; Błonnik pokarmowy: 48.09 g; Sód: 3076.24 mg; suma cukrów prostych: 43.50 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: 2556.16 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kwasy tł. nasycone: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; Błonnik pokarmowy: 42.68 g; Sód: 1951.54 mg; suma cukrów prostych: 71.68 g;	Wartość energetyczna: 2279.65 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kwasy tł. nasycone: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g; Sód: 1588.23 mg; suma cukrów prostych: 67.94 g;

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-28 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Miód 25 g 1 szt Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane kl. M 1 szt (JAJ) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Jabłko 150 g	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 Salata 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	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami-lekkostrawna z olejem 120 g (GLU, SEL)		Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE)		Salatka z makaronu pełnoziarnistego z warzywami-lekkostrawna z olejem 120 g (GLU, 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 Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż gotowany na mleku zapiekany z jabłkami 250 g (MLE) Sos jogurtowy 100 ml (MLE) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	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 Salata lodowa 10 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Pieczyno orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2488.44 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 112.62 g; Kwasy tł. nasycone: 44.18 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; Błonnik pokarmowy: 48.09 g; Sód: 3076.24 mg; suma cukrów prostych: 43.50 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: 2210.65 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kwasy tł. nasycone: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 281.21 g; Błonnik pokarmowy: 47.41 g; Sód: 2922.38 mg; suma cukrów prostych: 44.68 g;

		Wegańska D04
2026-10-28 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (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	Pieczyno 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; Sód: 2127.91 mg; suma cukrów prostych: 69.43 g;

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g		Makaron na mleku 400 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Mix салат 20 g Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g	Makaron na mleku 400 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Bigos z kapusty mieszanej z kielbasą 300 g (<i>GLU</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g	
	P					Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Paszтет z soczewicy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (<i>MLE, SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (<i>MLE, SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (<i>SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna z cukinią 50 g (<i>SEL</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<i>SOJ</i>) Seler z pietruszką gotowany 100 g (<i>SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
	Pn	Wartość energetyczna: 2457.10 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kwasy tł. nasycone: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 379.86 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g; Sód: 2147.90 mg; suma cukrów prostych: 68.58 g;	Wartość energetyczna: 2405.23 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kwasy tł. nasycone: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Sód: 2406.47 mg; suma cukrów prostych: 77.04 g;	Wartość energetyczna: 2304.41 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kwasy tł. nasycone: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 350.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; Sód: 1678.09 mg; suma cukrów prostych: 68.91 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;

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
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (<i>GLU, MLE</i>)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 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 (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z mięsem i natką pietruszki# 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Kasza manna na mleku wzmocniona 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Paszтет z soczewicy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Paszтет z soczewicy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) 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: 2252.94 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kwasy tł. nasycone: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; Błonnik pokarmowy: 47.14 g; Sód: 1991.27 mg; suma cukrów prostych: 53.58 g;	Wartość energetyczna: 1942.98 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kwasy tł. nasycone: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 264.87 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Sód: 1461.20 mg; suma cukrów prostych: 48.99 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 690 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 200 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 200 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Śliwka 100 g	Makaron na mleku 400 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 250 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 50 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 200 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)	Pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (<i>MLE</i>)			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Paszтет z soczewicy 30 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 60 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Paszтет z soczewicy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Paszтет z soczewicy 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (<i>MLE, SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 20 g Paszтет z soczewicy 20 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g (<i>MLE, SEL</i>) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (<i>MLE, SEL</i>) 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: 1529.26 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kwasy tł. nasycone: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 230.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sód: 1205.09 mg; suma cukrów prostych: 52.27 g;	Wartość energetyczna: 2607.50 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kwasy tł. nasycone: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; Błonnik pokarmowy: 45.03 g; Sód: 2221.22 mg; suma cukrów prostych: 77.96 g;	Wartość energetyczna: 1957.88 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kwasy tł. nasycone: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 306.80 g; Błonnik pokarmowy: 36.46 g; Sód: 1555.35 mg; suma cukrów prostych: 69.99 g;	Wartość energetyczna: 1346.17 kcal; Białko ogółem: 51.78 g; Tłuszcz: 36.55 g; Kwasy tł. nasycone: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 212.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; Sód: 994.97 mg; suma cukrów prostych: 40.76 g;	Wartość energetyczna: 2454.81 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kwasy tł. nasycone: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; Sód: 1751.41 mg; suma cukrów prostych: 78.30 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 200 g (GLU, MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Melon 100 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Gołąbki bez zawijania pieczone 50 g (JAJ) Sos pomidorowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (MLE)			Kisiel o smaku brzoskwiowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 20 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 20 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 60 g (MLE, SEL) Herbata owocowa bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (JAJ, MLE, SEL) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (JAJ, SEL) 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) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata owocowa bez cukru 250 ml
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jablko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1885.63 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kwasy tł. nasycone: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 282.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sód: 1222.69 mg; suma cukrów prostych: 71.23 g;	Wartość energetyczna: 1319.91 kcal; Białko ogółem: 52.77 g; Tłuszcz: 37.91 g; Kwasy tł. nasycone: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 203.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Sód: 851.88 mg; suma cukrów prostych: 41.37 g;	Wartość energetyczna: 2608.81 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kwasy tł. nasycone: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; Błonnik pokarmowy: 47.38 g; Sód: 2413.42 mg; suma cukrów prostych: 75.51 g;	Wartość energetyczna: 2085.49 kcal; Białko ogółem: 53.26 g; Tłuszcz: 40.17 g; Kwasy tł. nasycone: 5.40 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; Sód: 1804.11 mg; suma cukrów prostych: 60.44 g;	Wartość energetyczna: 2670.55 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 391.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.88 g; Sód: 1960.48 mg; suma cukrów prostych: 61.46 g;

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5% tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 100 g (SEL) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (SEL) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, MLE) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (JAJ) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (MLE)		Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Mieszaneczka studencka 20 g (OZI, ORZ)	Kefir 150 g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 60 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (JAJ, SEL) 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) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Paszтет z soczewicy 60 g (GLU, JAJ) Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (MLE, SEL) 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: 2489.27 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sód: 1815.75 mg; suma cukrów prostych: 62.47 g;	Wartość energetyczna: 2380.18 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kwasy tł. nasycone: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; Błonnik pokarmowy: 47.18 g; Sód: 1917.82 mg; suma cukrów prostych: 53.71 g;	Wartość energetyczna: 2085.49 kcal; Białko ogółem: 53.26 g; Tłuszcz: 40.17 g; Kwasy tł. nasycone: 5.40 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; Błonnik pokarmowy: 43.13 g; Sód: 1804.11 mg; suma cukrów prostych: 60.44 g;	Wartość energetyczna: 2670.55 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 391.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.88 g; Sód: 1960.48 mg; suma cukrów prostych: 61.46 g;	Wartość energetyczna: 2489.27 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Sód: 1815.75 mg; suma cukrów prostych: 62.47 g;

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (<i>MLE</i>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Makaron na mleku 400 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta warzywna z soczewicą 50 g (<i>SEL</i>) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na mleku 400 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gołąbki bez zawijania z kapustą pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gołąbki bez zawijania pieczone 200 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Risotto z warzywami i fasolą 300 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ziemniaczana z natką pietruszki# 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gołąbki bez zawijania pieczone 100 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g
	P	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)		Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Paszтет z soczewicy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (<i>MLE, SEL</i>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (<i>MLE, SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka jarzynowa lekkostrawna # 120 g (<i>MLE, SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Paszтет z soczewicy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem groszkiem i kukurydzą # 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) 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: 2380.18 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kwasy tł. nasycone: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; Błonnik pokarmowy: 47.18 g; Sód: 1917.82 mg; suma cukrów prostych: 53.71 g;	Wartość energetyczna: 2454.55 kcal; Białko ogółem: 70.49 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kwasy tł. nasycone: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Sód: 1595.93 mg; suma cukrów prostych: 61.82 g;	Wartość energetyczna: 2891.07 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kwasy tł. nasycone: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 445.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sód: 1872.08 mg; suma cukrów prostych: 84.96 g;	Wartość energetyczna: 2458.41 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kwasy tł. nasycone: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 375.34 g; Błonnik pokarmowy: 42.23 g; Sód: 2340.11 mg; suma cukrów prostych: 66.13 g;	Wartość energetyczna: 2327.64 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kwasy tł. nasycone: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sód: 1993.45 mg; suma cukrów prostych: 52.42 g;

		Wegańska D04	
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Makaron na wywarze jarzynowym 40 ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 150 g (<i>SEL</i>) 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 (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>) Risotto z warzywami i fasolą 350 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy (bez mleka) 80 ml (<i>GLU</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta z soczewicy 120 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salatka jarzynowa lekkostrawna z olejem 120 g (<i>JAJ</i> , <i>SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2191.74 kcal; Białko ogółem: 63.70 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kwasy tł. nasycone: 6.21 g; Węglowodany ogółem: 385.56 g; Błonnik pokarmowy: 48.03 g; Sód: 1910.50 mg; suma cukrów prostych: 60.82 g;	

1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g		Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		
	P				Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Ph	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)		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: 2673.21 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kwasy tł. nasycone: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; Sód: 2308.27 mg; suma cukrów prostych: 80.67 g;	

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Hummus z ciecierzycy 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Hummus z ciecierzycy 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem, mięsem i ziemniakami # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	
	Kolacja	Platki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Platki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	
		Wartość energetyczna: 1083.68 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 26.52 g; Kwasy tł. nasycone: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 156.06 g; Błonnik pokarmowy: 11.62 g; Sód: 108.84 mg; suma cukrów prostych: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 1901.25 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kwasy tł. nasycone: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 258.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; Sód: 404.59 mg; suma cukrów prostych: 16.42 g;	Wartość energetyczna: 2192.48 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kwasy tł. nasycone: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; Błonnik pokarmowy: 43.41 g; Sód: 1792.21 mg; suma cukrów prostych: 50.10 g;	Wartość energetyczna: 1872.83 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kwasy tł. nasycone: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 224.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sód: 1292.62 mg; suma cukrów prostych: 45.10 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 60 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml Gruszka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet rybny pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z czerwonej kapusty gotowanej z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)		Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiew 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bulka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1386.04 kcal; Białko ogółem: 63.07 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kwasy tł. nasycone: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 170.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; Sód: 959.99 mg; suma cukrów prostych: 32.26 g;	Wartość energetyczna: 2929.82 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 95.25 g; Kwasy tł. nasycone: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 429.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.22 g; Sód: 2014.63 mg; suma cukrów prostych: 105.94 g;	Wartość energetyczna: 2189.01 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kwasy tł. nasycone: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sód: 1355.06 mg; suma cukrów prostych: 94.87 g;	Wartość energetyczna: 1768.17 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kwasy tł. nasycone: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 273.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 1047.82 mg; suma cukrów prostych: 56.30 g;	Wartość energetyczna: 2517.99 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kwasy tł. nasycone: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 1789.46 mg; suma cukrów prostych: 87.95 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Rogal maślany 80 g (<i>GLU, MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Pulpet rybny pieczony 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Pulpet rybny pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (<i>GLU, SEL</i>) 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 (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (<i>GLU, SEL</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) 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 (<i>MLE</i>)	Koktajl bananowy z cukrem 150 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl bananowy na napoju sojowym z cukrem 200 ml (<i>SOJ</i>)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (<i>SEL</i>) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Wafle ryżowe 30 g	Baton z musli z żurawiną i truskawką. 23,5g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)
		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;

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bulka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Hummus z ciecierzycy 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bulka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Dyniowa z makaronem i ziemniakami # (bez mleka) 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (<i>GLU, SEL</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Koktajl bananowy na napoju sojowym z cukrem 200 ml (<i>SOJ</i>)	Koktajl bananowy z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bulka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 100 g (<i>SEL</i>) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bulka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	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 (<i>GLU, MLE</i>)	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: 2350.66 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kwasy tł. nasycone: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.71 g; Sód: 1826.35 mg; suma cukrów prostych: 54.92 g;	Wartość energetyczna: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kwasy tł. nasycone: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 423.71 g; Błonnik pokarmowy: 58.24 g; Sód: 2344.55 mg; suma cukrów prostych: 88.42 g;	Wartość energetyczna: 3043.80 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kwasy tł. nasycone: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 444.65 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; Sód: 2408.22 mg; suma cukrów prostych: 96.05 g;	Wartość energetyczna: 2653.07 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kwasy tł. nasycone: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Sód: 2157.14 mg; suma cukrów prostych: 78.65 g;

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml 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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 40 g Salata zielona masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna 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	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 100 g Salata 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: 2350.66 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kwasy tł. nasycone: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.71 g; Sód: 1826.35 mg; suma cukrów prostych: 54.92 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: 2847.88 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kwasy tł. nasycone: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 401.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sód: 2702.31 mg; suma cukrów prostych: 78.22 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: 2316.73 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kwasy tł. nasycone: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Błonnik pokarmowy: 43.70 g; Sód: 1807.23 mg; suma cukrów prostych: 60.34 g;

		Wegańska D04	
2026-10-30 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 Salata 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) Salata 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;	

1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01		4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-10-31 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) Rozsponka 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) Rozsponka 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) Łopatką z pietruszka 40 g Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dyńia gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus z truskawek 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana 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 brzoskwiowym 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) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (SOJ) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)		
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 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;	

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
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) 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 (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) 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 (<i>MLE, SEL</i>)		Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Koperkowa z ziemniakami i mięsem# 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет warzywny 60 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет warzywny 60 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)	
		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: 2472.57 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 105.28 g; Kwasy tł. nasycone: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 302.84 g; Błonnik pokarmowy: 46.18 g; Sód: 3721.72 mg; suma cukrów prostych: 60.90 g;	Wartość energetyczna: 2141.64 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 101.23 g; Kwasy tł. nasycone: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 233.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; Sód: 3132.60 mg; suma cukrów prostych: 54.92 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-10-31 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) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, SEL) Kasza jagłana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka 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 jagłana gotowana 130 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka 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 jagłana gotowana 100 g Potrawka drobiowa z indyka 100 g (GLU, SEL) Salatka 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 jagłana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku brzoskwińowym z truskawkami. 200 ml			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Pieczynko chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1547.29 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kwasy tł. nasycone: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 198.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sód: 2363.66 mg; suma cukrów prostych: 44.85 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;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-10-31 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) Salatka 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) Salatka 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 Salatka 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) Salatka 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kisiel o smaku brzoskwińowym z truskawkami. 200 ml				
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	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: 2564.89 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 100.87 g; Kwasy tł. nasycone: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; Sód: 3360.93 mg; suma cukrów prostych: 55.62 g;

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-10-31 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) Salatka 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) Salatka 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 250 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	
	P	Kisiel o smaku brzoskwińowym z truskawkami. 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku brzoskwińowym z truskawkami. 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORŻ, 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: 2637.67 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 114.34 g; Kwasy tł. nasycone: 50.29 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Błonnik pokarmowy: 47.73 g; Sód: 3859.90 mg; suma cukrów prostych: 61.15 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: 2564.89 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 100.87 g; Kwasy tł. nasycone: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 346.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; Sód: 3360.93 mg; suma cukrów prostych: 55.62 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;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-10-31 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) Salatka 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 200 g (GLU, SEL) Salatka 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Selerowa z ziemniakami i natką pietruszki # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana gotowana 180 g Potrawka drobiowa z indyka 120 g (GLU, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	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) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynka Maryny 40 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Pieczczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)		Flips Mus Truskawka Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2637.67 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 114.34 g; Kwasy tł. nasycone: 50.29 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Błonnik pokarmowy: 47.73 g; Sód: 3859.90 mg; suma cukrów prostych: 61.15 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: 2739.22 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 107.85 g; Kwasy tł. nasycone: 46.83 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; Sód: 3381.89 mg; suma cukrów prostych: 83.05 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: 2422.47 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 103.13 g; Kwasy tł. nasycone: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 299.10 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g; Sód: 3454.48 mg; suma cukrów prostych: 60.50 g;

		Wegańska D04
2026-10-31 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 Salatka 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 Pasztecik warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Salatka z brokułu z oliwą i koperkiem 120 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml
	Pn	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;

2026-11-01 niedziela		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Rzodkiew 100 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g		Kasza manna na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka Colesław # 150 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kapusta biała zasmażana 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<i>GLU</i>) Surówka Colesław # 150 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kapusta biała zasmażana 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ryż gotowany 180 g Sos bazyliowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, SEL</i>) Ryż gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (<i>MLE</i>) Pulpet drobiowy pieczony(mięso drobiowe,bułka pszenna,olej rzepakowy,jajko) 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	P					Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (<i>JAJ</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 40 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki jaglane na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<i>SOJ</i>) Seler z pietruszką gotowany 100 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	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;		

2026-11-01 niedziela		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
	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Szynka 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 (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Szynka 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 (<i>GLU, SEL</i>)		Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka Colesław # b/c 200 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki pieczone z ziołami # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka Colesław # b/c 200 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka Colesław # b/c 150 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Ziemniaczana z natką pietruszki i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Sałatka z soczewicą i pomidorami 120 g		
	Kolacja	Platki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (<i>JAJ</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (<i>JAJ</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sos majonezowy 20 g (<i>JAJ, MLE</i>)	
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: 2244.83 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kwasy tł. nasycone: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; Błonnik pokarmowy: 45.18 g; Sód: 2547.74 mg; suma cukrów prostych: 39.78 g;	Wartość energetyczna: 2165.01 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kwasy tł. nasycone: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 263.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.86 g; Sód: 2588.47 mg; suma cukrów prostych: 40.84 g;	Wartość energetyczna: 1791.00 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kwasy tł. nasycone: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 203.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; Sód: 2059.49 mg; suma cukrów prostych: 36.65 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Masłanka 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 Rzodkiew 60 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 Coleslaw # 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 Coleslaw # 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 Coleslaw # 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 Coleslaw # 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	Salatka z soczewicą i pomidorami 120 g	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g		Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1384.96 kcal; Białko ogółem: 63.61 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kwasy tł. nasycone: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 182.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sód: 1401.87 mg; suma cukrów prostych: 26.83 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;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka drobiowa extra 40 g Twarożek z siemieniem lnianym i natką pietruszki 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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) Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywne z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Kapusta biała zasmażana 100 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 150 g	Salatka z soczewicą i pomidorami 120 g		
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 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: 2990.76 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kwasy tł. nasycone: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 485.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; Sód: 2734.80 mg; suma cukrów prostych: 90.17 g;	Wartość energetyczna: 2373.12 kcal; Białko ogółem: 61.77 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kwasy tł. nasycone: 6.30 g; Węglowodany ogółem: 442.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; Sód: 2029.29 mg; suma cukrów prostych: 67.36 g;	Wartość energetyczna: 2866.01 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kwasy tł. nasycone: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.92 g; Sód: 2583.34 mg; suma cukrów prostych: 77.79 g;

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-11-01 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Risotto warzywno z soczewicą 350 g (SEL) Sos bazyliowy (bez mleka) 80 ml (GLU) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 250 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE) Surówka Coleslaw # 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	Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g	Salatka z soczewicą i pomidorami 120 g			Galaretką o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 120 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 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: 2413.43 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kwasy tł. nasycone: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; Błonnik pokarmowy: 47.62 g; Sód: 2565.04 mg; suma cukrów prostych: 40.07 g;	Wartość energetyczna: 2373.12 kcal; Białko ogółem: 61.77 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kwasy tł. nasycone: 6.30 g; Węglowodany ogółem: 442.46 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; Sód: 2029.29 mg; suma cukrów prostych: 67.36 g;	Wartość energetyczna: 2866.01 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kwasy tł. nasycone: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.92 g; Sód: 2583.34 mg; suma cukrów prostych: 77.79 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;

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Vegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-11-01 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 Coleslaw # 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 Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, kalafior, brokuł) z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki # 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy gotowany 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml Sos bazyliowy 80 ml (GLU, MLE)
	P	Salatka z soczewicą i pomidorami 120 g		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE)		Salatka z soczewicą i pomidorami 120 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	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 kielbasa wieprzowa 30 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE) Sos majonezowy 20 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl. M z koperkiem 1 szt (JAJ) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2413.43 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kwasy tł. nasycone: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; Błonnik pokarmowy: 47.62 g; Sód: 2565.04 mg; suma cukrów prostych: 40.07 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: 2761.56 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kwasy tł. nasycone: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 410.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.37 g; Sód: 1645.82 mg; suma cukrów prostych: 100.31 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: 2256.44 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kwasy tł. nasycone: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; Sód: 2474.17 mg; suma cukrów prostych: 65.83 g;

		Wegańska D04
2026-11-01 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 Salata 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 Salatka meksykańska 180 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 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;

1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-11-02, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna 100 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus owocowy b/c 150 g
		Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<i>GLU</i>) Fasolka po bretońsku(fasola kons, łopatka wp, szynka wp,bułka pszenna) 250 g (<i>GLU</i>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P				Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (<i>SOJ</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Dynia gotowana 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)		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;

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
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Kalafiorowa z ziemniakami i mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Kubuś Mus 100% truskawka jabłko banan marchew 100 g 1 szt		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)	
		Wartość energetyczna: 1573.66 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 30.11 g; Kwasy tł. nasycone: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 242.65 g; Błonnik pokarmowy: 11.35 g; Sód: 6.48 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;	Wartość energetyczna: 1908.83 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kwasy tł. nasycone: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g; Sód: 165.20 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 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;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02	
2026-11-02, poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 60 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowy 200 ml 100 % 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 250 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Naleśniki z serem 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Mus owocowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Naleśniki z serem 150 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy 50 ml (<i>MLE</i>) Mus owocowy 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Naleśniki z serem 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)					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;		

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-11-02, poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (<i>SEL</i>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 60 g (<i>SEL</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Kotlet jajeczny - pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z 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 (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Naleśniki z serem 150 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus owocowy 100 g Sos jogurtowy 100 ml (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Naleśniki z serem 150 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus owocowy 50 g Sos jogurtowy 50 ml (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)		
		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;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-11-02, 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;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-11-02, poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka 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 (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny z ziołami 40 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z fasoli konserwowej 60 g (<i>SEL</i>) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Melon 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 150 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 100 g Dynia duszona z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet jajeczny - pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem # 200 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Ogórek świeży 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 20 g Pomidor 50 g		
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Leczo warzywne 300 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>)	Leczo warzywne z papryką i kurczakiem 300 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>)
	Pn	Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)	Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)	
		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;

		Wegańska D04	
2026-11-02 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 Salata 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;	

2026-11-03 wtorek		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Pakkowata D11	
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (<i>SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu 60 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g 1 szt Salatka z warzyw gotowanych (marchew,seler, kalafior) z olejem i koperkiem 100 g (<i>SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		
	P					Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paprykarz ryбно-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	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: 2626.76 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kwasy tł. nasycone: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 416.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Sód: 2714.32 mg; suma cukrów prostych: 63.86 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;		

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
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Koperkowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Dyniowa z ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 130 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P			Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Flips Mus Banan Jablko 100% 100g 1 szt		Mus owocowo-warzywny-jablko 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;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Śliwka 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 30 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 130 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 30 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>)	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (<i>MLE</i>)		Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 150 g (<i>MLE</i>)	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Flips Mus 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: 2521.16 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kwasy tł. nasycone: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 350.78 g; Błonnik pokarmowy: 37.32 g; Sód: 3232.01 mg; suma cukrów prostych: 80.98 g;	Wartość energetyczna: 1855.96 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kwasy tł. nasycone: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 253.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; Sód: 2324.20 mg; suma cukrów prostych: 69.39 g;	Wartość energetyczna: 1368.54 kcal; Białko ogółem: 53.99 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kwasy tł. nasycone: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 194.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; Sód: 1648.31 mg; suma cukrów prostych: 41.70 g;	Wartość energetyczna: 2680.06 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kwasy tł. nasycone: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 422.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sód: 2782.09 mg; suma cukrów prostych: 75.84 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 50 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 50 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 100 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna z soczewicą 60 g (<i>SEL</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (<i>SEL</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 130 g (<i>GLU</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 100 g (<i>GLU</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 30 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 250 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (<i>MLE</i>)	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 150 g (<i>MLE</i>)	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (<i>MLE</i>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (<i>RYB, SEL</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 30 g (<i>RYB, SEL</i>) Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (<i>SEZ</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1893.32 kcal; Białko ogółem: 64.08 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kwasy tł. nasycone: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Sód: 1821.45 mg; suma cukrów prostych: 67.12 g;	Wartość energetyczna: 1343.19 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kwasy tł. nasycone: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 198.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 1547.02 mg; suma cukrów prostych: 38.76 g;	Wartość energetyczna: 2424.52 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kwasy tł. nasycone: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; Błonnik pokarmowy: 47.83 g; Sód: 2307.87 mg; suma cukrów prostych: 81.65 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: 2726.65 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kwasy tł. nasycone: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 394.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.39 g; Sód: 2866.97 mg; suma cukrów prostych: 72.20 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g	Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta warzywna z soczewicą 60 g (<i>SEL</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Miód 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 250 g (<i>GLU</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 250 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # bez cukru 200 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) # 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i ciecierzycą 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos jarzynowy (bez mleka) 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana 250 g (<i>GLU</i>) Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza kuskus gotowana 250 g (<i>GLU</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 80 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (<i>MLE</i>)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 200 ml	Kakaowy pudding z nasionami chia z truskawkami 200 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (<i>SEZ</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz rybno-warzywny 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2751.74 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kwasy tł. nasycone: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 428.84 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; Sód: 2883.61 mg; suma cukrów prostych: 67.95 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: 2720.98 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kwasy tł. nasycone: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 392.75 g; Błonnik pokarmowy: 43.34 g; Sód: 2866.96 mg; suma cukrów prostych: 70.95 g;	Wartość energetyczna: 2769.74 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kwasy tł. nasycone: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 433.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sód: 2883.61 mg; suma cukrów prostych: 67.95 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-11-03 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 brzoskwinia-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) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-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 z warzywami i ciecierzycą 200 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 80 ml (GLU, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem # 150 g (SEL) Cukinia pieczona z przecierem pomidorowym 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza 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)		Maślanka naturalna 330 ml 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) Paprykarz rybno-warzywny 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: 2616.41 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kwasy tł. nasycone: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sód: 3108.83 mg; suma cukrów prostych: 77.18 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;

		Wegańska D04
2026-11-03 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 Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Flips Mus Banan Jablko 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;

2026-11-04 środa		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu 60 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 50 g Sałata lodowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Mus z jabłek prażonych 150 g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<i>SOJ</i>) Seler z pietruszką gotowany 100 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<i>GLU</i>) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (<i>MLE</i>) Pulpet drobiowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P					Twarożek z musem z mango 200 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g Miód 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Makaron na mleku 400 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<i>SOJ</i>) Miód 25 g 1 szt Pasta warzywna 100 g (<i>SEL</i>) Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	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: 2517.27 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kwasy tł. nasycone: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 393.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Sód: 2055.09 mg; suma cukrów prostych: 68.13 g;	Wartość energetyczna: 2986.05 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kwasy tł. nasycone: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 460.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Sód: 1905.28 mg; suma cukrów prostych: 75.67 g;		

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-04 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g		Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa extra 50 g Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami i mięsem # 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>)	Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sałatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Kalafiorowa z zacierką i ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sałatka szwedzka z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Brokułowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki# 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)	Sałatka ryżowa z brokułem i jajkiem 120 g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>)		
	Kolacja	Makaron na mleku wzmocnione 400 g (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 120 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Parówki z szynki 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
Wartość energetyczna: 1113.57 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 24.08 g; Kwasy tł. nasycone: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 158.09 g; Błonnik pokarmowy: 6.87 g; Sód: 244.39 mg; suma cukrów prostych: 12.00 g;		Wartość energetyczna: 1801.60 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kwasy tł. nasycone: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 240.25 g; Błonnik pokarmowy: 14.34 g; Sód: 397.13 mg; suma cukrów prostych: 16.37 g;	Wartość energetyczna: 2163.12 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kwasy tł. nasycone: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; Sód: 3830.75 mg; suma cukrów prostych: 49.15 g;		Wartość energetyczna: 1501.04 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kwasy tł. nasycone: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 193.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Sód: 2546.50 mg; suma cukrów prostych: 45.36 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-11-04 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) Salata 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 Salata 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 Salata 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) Salata 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 Salata 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) Salatka 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 Salatka 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 Salatka 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) Marchew gotowana z olejem 150 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	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 100 g (JAJ, MLE, SEL)	Twarożek z musem z mango 200 g (MLE)		Twarożek z musem z mango 150 g (MLE)	Twarożek z musem z mango 200 g (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 Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) 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 Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Parówki z szynki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Salata 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: 2587.08 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kwasy tł. nasycone: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; Sód: 3749.83 mg; suma cukrów prostych: 77.05 g;	Wartość energetyczna: 1988.40 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kwasy tł. nasycone: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 248.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Sód: 2458.68 mg; suma cukrów prostych: 74.26 g;	Wartość energetyczna: 1357.61 kcal; Białko ogółem: 68.98 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kwasy tł. nasycone: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 166.50 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g; Sód: 2011.82 mg; suma cukrów prostych: 40.23 g;	Wartość energetyczna: 2454.69 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kwasy tł. nasycone: 42.86 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; Sód: 2561.33 mg; suma cukrów prostych: 75.49 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-11-04 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	Twarożek z musem z mango 200 g (MLE)	Twarożek z musem z mango 150 g (MLE)	Twarożek z musem z mango 200 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Sałatka ryżowa z brokulem 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: 1956.55 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kwasy tł. nasycone: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 223.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; Sód: 2073.55 mg; suma cukrów prostych: 73.88 g;	Wartość energetyczna: 1433.92 kcal; Białko ogółem: 66.85 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kwasy tł. nasycone: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 175.21 g; Błonnik pokarmowy: 16.56 g; Sód: 1414.30 mg; suma cukrów prostych: 42.95 g;	Wartość energetyczna: 2513.43 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kwasy tł. nasycone: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.55 g; Sód: 2679.17 mg; suma cukrów prostych: 76.45 g;	Wartość energetyczna: 2086.65 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kwasy tł. nasycone: 5.42 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; Błonnik pokarmowy: 49.46 g; Sód: 2498.09 mg; suma cukrów prostych: 58.56 g;	Wartość energetyczna: 2410.70 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kwasy tł. nasycone: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 3657.56 mg; suma cukrów prostych: 62.36 g;

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-11-04 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) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salata 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) Salatka szwedzka z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki (bez mleka) # 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Jarzynowa z zacierką i ziemniakami # 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, MLE) Salatka szwedzka z olejem # 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy 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	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt	Salatka ryżowa z brokulem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb 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 Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Pasta z ciecierzycy z olejem 100 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki z szynki 120 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ketchup saszetka 15 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	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: 2154.07 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 39.81 g; Kwasy tł. nasycone: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 365.37 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;

2026-11-04 środa		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
	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 brokiem i jajkiem 120 g (JAJ, MLE, SEL)		Twarożek z musem z mango 200 g (MLE)		Sałatka ryżowa z brokiem 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: 2683.97 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz: 98.87 g; Kwasy tł. nasycone: 45.27 g; Węglowodany ogółem: 333.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Sód: 2662.77 mg; suma cukrów prostych: 87.65 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;

		Wegańska D04
2026-11-04 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 Salatka 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;

2026-11-05 czwartek		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
		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) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (SOJ) Marchew gotowana 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus mango-jabłko 150 g
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym z łopatki 300 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (SEL) Brokuł gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Makaron gotowany 180 g (GLU) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (GLU, SEL) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml		
		P				Galaretką o smaku brzoskwińowym z truskawkami 200 g	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka Maryny 50 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Pasta warzywna z cukinią 100 g (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 Pasta warzywna z cukinią 100 g (SEL) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
		Ph	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)			Flips Mus Banan Jabłko 100% 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2880.77 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kwasy tł. nasycone: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 423.73 g; Błonnik pokarmowy: 45.84 g; Sód: 2627.39 mg; suma cukrów prostych: 87.01 g;	Wartość energetyczna: 2883.61 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kwasy tł. nasycone: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 420.69 g; Błonnik pokarmowy: 42.40 g; Sód: 2814.94 mg; suma cukrów prostych: 85.63 g;	Wartość energetyczna: 2612.68 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kwasy tł. nasycone: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; Sód: 1899.35 mg; suma cukrów prostych: 86.10 g;	Wartość energetyczna: 2535.21 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kwasy tł. nasycone: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 384.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sód: 2006.07 mg; suma cukrów prostych: 63.05 g;	Wartość energetyczna: 2985.15 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kwasy tł. nasycone: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 439.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sód: 1869.48 mg; suma cukrów prostych: 71.22 g;	

2026-11-05 czwartek	Śniadanie	10-Płynna D09	11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
		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) Paszтет 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) Paszтет 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) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka Maryny 50 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g 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) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka Maryny 50 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	
		Pn	Flips Mus Banan Jabiko 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: 2344.83 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kwasy tł. nasycone: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; Błonnik pokarmowy: 48.44 g; Sód: 2642.83 mg; suma cukrów prostych: 51.70 g;	Wartość energetyczna: 1777.86 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kwasy tł. nasycone: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 228.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.41 g; Sód: 2088.18 mg; suma cukrów prostych: 46.18 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paszтет z fasoli 30 g (<i>GLU, JAJ</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет z fasoli 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paszтет z fasoli 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paszтет z fasoli 20 g (<i>GLU, JAJ</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml Banan 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna 1 szt 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет warzywny 60 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (<i>GLU</i>) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (<i>GLU</i>) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 180 g (<i>GLU</i>) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Brokuł gotowany z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 100 g (<i>GLU</i>) Sos boloński z mięsem wieprzowym 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 100 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron gotowany 180 g (<i>GLU</i>) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Brokuł gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)	Galaretka o smaku brzoskwinowym z truskawkami 200 g			Galaretka o smaku brzoskwinowym z truskawkami 200 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 30 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 50 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 50 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 30 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 60 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<i>GLU, ORZ, SEZ</i>)				Flips Mus Banan Jablko 100% 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1493.11 kcal; Białko ogółem: 67.21 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kwasy tł. nasycone: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 198.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; Sód: 1773.75 mg; suma cukrów prostych: 40.89 g;	Wartość energetyczna: 2906.97 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kwasy tł. nasycone: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 429.69 g; Błonnik pokarmowy: 46.56 g; Sód: 2627.79 mg; suma cukrów prostych: 89.33 g;	Wartość energetyczna: 2201.89 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kwasy tł. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; Błonnik pokarmowy: 38.89 g; Sód: 2080.49 mg; suma cukrów prostych: 80.25 g;	Wartość energetyczna: 1562.47 kcal; Białko ogółem: 62.89 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kwasy tł. nasycone: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 230.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sód: 1602.24 mg; suma cukrów prostych: 44.73 g;	Wartość energetyczna: 2638.88 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kwasy tł. nasycone: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 402.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; Sód: 1899.75 mg; suma cukrów prostych: 88.42 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Banan 150 g	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna 1 szt 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет warzywny 20 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Mix салат 20 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml 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) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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 салат 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) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml 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	Galaretką o smaku brzoskwińowym z truskawkami 200 g	Galaretką o smaku brzoskwińowym z truskawkami 150 g	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml		Galaretką o smaku brzoskwińowym 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 Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Szynka Maryny 20 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 60 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka Maryny 50 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata 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: 1896.45 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kwasy tł. nasycone: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 1380.08 mg; suma cukrów prostych: 82.49 g;	Wartość energetyczna: 1359.35 kcal; Białko ogółem: 52.69 g; Tłuszcz: 34.79 g; Kwasy tł. nasycone: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 216.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.76 g; Sód: 901.46 mg; suma cukrów prostych: 45.26 g;	Wartość energetyczna: 2893.40 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kwasy tł. nasycone: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 468.56 g; Błonnik pokarmowy: 46.91 g; Sód: 2665.17 mg; suma cukrów prostych: 86.86 g;	Wartość energetyczna: 2510.68 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kwasy tł. nasycone: 8.36 g; Węglowodany ogółem: 447.52 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; Sód: 2810.63 mg; suma cukrów prostych: 77.03 g;	Wartość energetyczna: 3015.64 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kwasy tł. nasycone: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 433.25 g; Błonnik pokarmowy: 48.42 g; Sód: 2642.12 mg; suma cukrów prostych: 73.17 g;

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02	
2026-11-05 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) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml 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) Paszтет 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) Paszтет 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) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml 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	Galaretką o smaku brzoskwińowym z truskawkami 200 g	Kefir 150 g 1 szt (MLE)	Kisiel o smaku brzoskwińowym z jabłkiem 200 ml	Galaretką o smaku brzoskwińowym 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 Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g 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) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka Maryny 50 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Sałata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka Maryny 50 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g 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 Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g 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: 2753.87 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kwasy tł. nasycone: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 409.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Sód: 1916.25 mg; suma cukrów prostych: 72.96 g;	Wartość energetyczna: 2575.11 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 98.04 g; Kwasy tł. nasycone: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; Błonnik pokarmowy: 52.65 g; Sód: 2741.04 mg; suma cukrów prostych: 53.87 g;	Wartość energetyczna: 2510.68 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kwasy tł. nasycone: 8.36 g; Węglowodany ogółem: 447.52 g; Błonnik pokarmowy: 49.36 g; Sód: 2810.63 mg; suma cukrów prostych: 77.03 g;	Wartość energetyczna: 3015.64 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kwasy tł. nasycone: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 433.25 g; Błonnik pokarmowy: 48.42 g; Sód: 2642.12 mg; suma cukrów prostych: 73.17 g;	Wartość energetyczna: 2753.87 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kwasy tł. nasycone: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 409.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Sód: 1916.25 mg; suma cukrów prostych: 72.96 g;	

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml 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) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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) Paszтет warzywny 60 g (GLU, JAJ, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Ser kremowy topiony z ziołami 22,5 g trójkąt 1 szt (MLE) Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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) Paszтет z fasoli 60 g (GLU, JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix салат 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml 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) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka Maryny 50 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 120 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Paszтет Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 40 g Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml
	Pn	Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	Flips Mus Banan Jablko 100% 100g 1 szt		Pieczewo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2575.11 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 98.04 g; Kwasy tł. nasycone: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; Błonnik pokarmowy: 52.65 g; Sód: 2741.04 mg; suma cukrów prostych: 53.87 g;	Wartość energetyczna: 2467.93 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kwasy tł. nasycone: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sód: 1787.47 mg; suma cukrów prostych: 76.85 g;	Wartość energetyczna: 3008.68 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kwasy tł. nasycone: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 464.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sód: 2038.55 mg; suma cukrów prostych: 101.90 g;	Wartość energetyczna: 2739.00 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 101.01 g; Kwasy tł. nasycone: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 430.14 g; Błonnik pokarmowy: 46.51 g; Sód: 2663.19 mg; suma cukrów prostych: 84.92 g;	Wartość energetyczna: 2402.95 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; Błonnik pokarmowy: 48.64 g; Sód: 2414.22 mg; suma cukrów prostych: 76.25 g;

		Wegańska D04	
2026-11-05 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 Pasztecik Sojowy z Pomidorami 113g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Salatka z pomidora, cebuli i sałaty lodowej z olejem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	
	Pn	Pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (GLU, ORZ, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2356.28 kcal; Białko ogółem: 70.73 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kwasy tł. nasycone: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 409.10 g; Błonnik pokarmowy: 48.96 g; Sód: 2808.66 mg; suma cukrów prostych: 75.09 g;	

2026-11-06 piątek		1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01		4-Latwostrawna D02		6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05		8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g				Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Seler z pietruszką gotowany 100 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g		Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twarożek 70 g (<i>MLE</i>) Seler z pietruszką gotowany 100 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Ryżowa z ziemniakami z natką pietruszki 350 ml (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Warzywa po grecku z olejem 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml				Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet rybny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Warzywa po grecku z olejem 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml			
	P							Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna 60 g (<i>SEL</i>) Zielonogórska kielbasa wieprzowa 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pasta z brokułu z natką pietruszki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)			
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)									
	Wartość energetyczna: 2232.59 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tł. nasycone: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sód: 2104.57 mg; suma cukrów prostych: 68.18 g;		Wartość energetyczna: 2306.18 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kwasy tł. nasycone: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sód: 2192.57 mg; suma cukrów prostych: 69.32 g;		Wartość energetyczna: 2255.04 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kwasy tł. nasycone: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 1753.97 mg; suma cukrów prostych: 62.86 g;		Wartość energetyczna: 2379.30 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kwasy tł. nasycone: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; Sód: 1819.96 mg; suma cukrów prostych: 69.40 g;		Wartość energetyczna: 2725.57 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kwasy tł. nasycone: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Sód: 2060.33 mg; suma cukrów prostych: 78.70 g;		

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. łat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (<i>SEL</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g		Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (<i>SEL</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # b/c 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Koperkowa z ziemniakami i mięsem# 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Płatki owsiane na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		
Wartość energetyczna: 1158.81 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 26.50 g; Kwasy tł. nasycone: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 163.34 g; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; Sód: 2.06 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;		Wartość energetyczna: 1977.26 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kwasy tł. nasycone: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Sód: 172.98 mg; suma cukrów prostych: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2151.37 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kwasy tł. nasycone: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 283.27 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; Sód: 2673.41 mg; suma cukrów prostych: 38.53 g;	Wartość energetyczna: 2088.09 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kwasy tł. nasycone: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 262.03 g; Błonnik pokarmowy: 40.12 g; Sód: 2365.44 mg; suma cukrów prostych: 39.57 g;	Wartość energetyczna: 1557.45 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kwasy tł. nasycone: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 180.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sód: 1739.63 mg; suma cukrów prostych: 35.48 g;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Masłanka naturalna 330 ml 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (SEL) Salata 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 brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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 brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml 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 brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (MLE) Salata 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 brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 100 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (RYB) Sos cytrynowy 30 ml (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem # 100 g Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Filet z ryby pieczony 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, MLE) Warzywa po grecku z olejem 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (GLU, MLE)			
		Wartość energetyczna: 1324.82 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kwasy tł. nasycone: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 166.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; Sód: 1384.62 mg; suma cukrów prostych: 28.07 g;	Wartość energetyczna: 2399.09 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kwasy tł. nasycone: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sód: 2175.07 mg; suma cukrów prostych: 71.18 g;	Wartość energetyczna: 1767.71 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kwasy tł. nasycone: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 233.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 1503.80 mg; suma cukrów prostych: 61.72 g;	Wartość energetyczna: 1310.83 kcal; Białko ogółem: 60.30 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kwasy tł. nasycone: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 174.51 g; Błonnik pokarmowy: 16.51 g; Sód: 1064.95 mg; suma cukrów prostych: 32.66 g;	Wartość energetyczna: 2421.54 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kwasy tł. nasycone: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 1824.47 mg; suma cukrów prostych: 65.86 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwiwnia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Twaróg półtłusty plastry 50 g (<i>MLE</i>) Salata 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 (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (<i>SEL</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwinowy 25 g 1 szt Salata 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Filet z ryby pieczony 80 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Warzywa po grecku z olejem 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 250 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 100 g Filet z ryby pieczony 50 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 30 ml (<i>GLU, MLE</i>) Warzywa po grecku z olejem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<i>GLU</i>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)			Deser sojowy o smaku waniliowym 125 g 1 szt (<i>SOJ</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Mieszanka studencka 20 g (<i>OZI, ORZ</i>)
	Kolacja	Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor bez skórki 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Salatka z soczewicą i pomidorami 150 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)			Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)
		Wartość energetyczna: 1730.18 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kwasy tł. nasycone: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; Sód: 1407.52 mg; suma cukrów prostych: 58.48 g;	Wartość energetyczna: 1357.97 kcal; Białko ogółem: 61.08 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kwasy tł. nasycone: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 183.50 g; Błonnik pokarmowy: 14.60 g; Sód: 888.84 mg; suma cukrów prostych: 32.17 g;	Wartość energetyczna: 2414.81 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kwasy tł. nasycone: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 2195.06 mg; suma cukrów prostych: 72.40 g;	Wartość energetyczna: 2054.50 kcal; Białko ogółem: 61.13 g; Tłuszcz: 38.32 g; Kwasy tł. nasycone: 5.29 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sód: 2162.44 mg; suma cukrów prostych: 60.23 g;	Wartość energetyczna: 2651.69 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kwasy tł. nasycone: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sód: 2276.05 mg; suma cukrów prostych: 56.27 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g	Maślanka naturalna 330 ml 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Pasta z fasoli konserwowej 40 g (<i>SEL</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Sok pomidorowy 200 ml kubek 1 szt Śliwka 150 g	Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Pasta z fasoli konserwowej 70 g (<i>SEL</i>) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Śliwka 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Twaróg półtłusty plastry 70 g (<i>MLE</i>) Dżem brzoskwiinowy 25 g 1 szt Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml Mus brzoskwińnia-jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Warzywa po grecku z olejem 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka) # 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Pulpet z ciecierzycy (bez jaj) 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<i>GLU</i>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem # 150 g Warzywa po grecku z olejem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki # 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Filet z ryby pieczony 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 80 ml (<i>GLU, MLE</i>) Warzywa po grecku z olejem 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 20 g	Deser sojowy waniliowy z wapniem i wit. 125g. 1 szt (<i>SOJ</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Mieszaneczka studencka 20 g (<i>OZI, ORZ</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g 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 (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt		Lubella Owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	
		Wartość energetyczna: 2549.84 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kwasy tł. nasycone: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 1949.01 mg; suma cukrów prostych: 50.57 g;	Wartość energetyczna: 2260.65 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kwasy tł. nasycone: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Błonnik pokarmowy: 43.19 g; Sód: 2495.56 mg; suma cukrów prostych: 38.32 g;	Wartość energetyczna: 2121.92 kcal; Białko ogółem: 62.76 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kwasy tł. nasycone: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; Błonnik pokarmowy: 45.62 g; Sód: 2195.64 mg; suma cukrów prostych: 61.00 g;	Wartość energetyczna: 2651.69 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kwasy tł. nasycone: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; Sód: 2276.05 mg; suma cukrów prostych: 56.27 g;	Wartość energetyczna: 2549.84 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kwasy tł. nasycone: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Sód: 1949.01 mg; suma cukrów prostych: 50.57 g;

		33-Z ogr. łat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-11-06 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) Salata 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) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka drobiowa extra 50 g Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Mus brzoskwinia-jabłko 150 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Twaróg półtłusty plastry 70 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy 25 g 1 szt Salata 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) Salata 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)		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) Salata 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 Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	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: 2186.89 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kwasy tł. nasycone: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; Błonnik pokarmowy: 45.32 g; Sód: 2670.56 mg; suma cukrów prostych: 40.18 g;

		Wegańska D04	
2026-11-06	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 Salata 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 Salatka z soczewicą i pomidorami 150 g Salata 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;	

1-Podstawowa D01		2-Podstawowa II D01	4-Latwostrawna D02	6/5-Latwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Latwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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) Dyńia 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) Dyńia 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;	

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
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku wzmocnione 400 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) 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 (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Paszтет z ciecierzycy 60 g (<i>GLU, JAJ</i>) 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur gotowana 180 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 200 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza bulgur gotowana 130 g (<i>GLU</i>) Potrawka drobiowa z indyka 120 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z olejem # 150 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Selerowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>MLE, SEL</i>)	Koktajl owocowy bez cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Kolacja	Ryż na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Cwikła z chrzanem 120 g (<i>MLE, S02</i>) Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Cwikła z jabłkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane kl. M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy 20 ml (<i>GLU, MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 30 g Cwikła z jabłkiem 120 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	KUBUŚ-Mus jabłko mango banan + kasza jaglana 100 g 1 szt	Wafle ryżowe ze słonecznikiem 30 g		
Wartość energetyczna: 1207.90 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 22.31 g; Kwasy tł. nasycone: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 187.51 g; Błonnik pokarmowy: 8.14 g; Sód: 5.60 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;		Wartość energetyczna: 1926.85 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kwasy tł. nasycone: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g; Sód: 212.13 mg; suma cukrów prostych: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 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;

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Paszтет z ciecierzycy 30 g (GLU, JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 100 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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 Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g Paszтет z ciecierzycy 20 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml 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;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-11-07 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) Paszтет 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 Paszтет 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 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;

		28-Łatwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Łatwo strawna w laktacji C02
2026-11-07 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 Paszтет z ciecierzycy 60 g (GLU, JAJ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Hummus 100 g (SEZ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml 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 Paszтет 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 Sos koperkowy 20 ml (GLU, MLE) 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;

		33-Z ogr. lat. przy. wegl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-11-07 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;

		Wegańska D04
2026-11-07 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;

		1-Podstawowa D01	2-Podstawowa II D01	4-Łatwostrawna D02	6/5-Łatwostrawna z ogr. tłuszczu-5-posiłkowa D05	8-Łatwostrawna rozdrobniona- Papkowata D11	
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Melon 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella- plastry 30 g (<i>MLE</i>) Salata zielona masłowa 10 g Pasta warzywna 100 g (<i>SEL</i>) Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<i>MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z wędliny z natką pietruszki 50 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu 60 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Kotlet schabowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka Colesław # 150 g (<i>JAJ, MLE</i>) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Udziec z kurczaka pieczony 150 g Surówka Colesław # 150 g (<i>JAJ, MLE</i>) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane puree # 180 g (<i>MLE</i>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany z olejem 150 g Kompot owocowy z cukrem. 250 ml	
	P					Budyń o smaku śmietankowym 200 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 10 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Zacierka na mleku 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (<i>SOJ</i>) Cukinia pieczona z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		
	Ph	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2312.24 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kwasy tł. nasycone: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; Sód: 2440.38 mg; suma cukrów prostych: 68.72 g;	Wartość energetyczna: 2225.58 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kwasy tł. nasycone: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sód: 2434.33 mg; suma cukrów prostych: 68.67 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: 27.81 g; Sód: 2163.27 mg; suma cukrów prostych: 62.23 g;	Wartość energetyczna: 2316.18 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kwasy tł. nasycone: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sód: 2376.63 mg; suma cukrów prostych: 64.41 g;	Wartość energetyczna: 2529.37 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kwasy tł. nasycone: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sód: 1663.24 mg; suma cukrów prostych: 64.61 g;		

10-Płynna D09		11-Płynna wzmocniona D12	12-Z ogr. łatwo przy. węglowodanów D03	16-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 10-18 lat P03	17-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci 4-9 lat P03
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku wzmocnione 400 ml (<i>MLE</i>)		Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Salata zielona maslowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 150 g	Kefir 150 g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatkowa z fileta 50 g (<i>MLE</i>) Salata zielona maslowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i mięsem 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)		Pomidorowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 180 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka Coleslaw # b/c 200 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 130 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka Coleslaw # b/c 150 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P		Kalafiorowa z ziemniakami, mięsem i natką pietruszki # 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>)	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 100 g
	Kolacja	Zacierka na mleku wzmocniona 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Salata zielona maslowa 10 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Masło 83% tł. 5 g (<i>MLE</i>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Salata zielona maslowa 10 g Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt			
Wartość energetyczna: 1076.55 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 23.35 g; Kwasy tł. nasycone: 8.95 g; Węglowodany ogółem: 151.30 g; Błonnik pokarmowy: 6.40 g; Sód: 5.89 mg; suma cukrów prostych: 0.00 g;		Wartość energetyczna: 1947.37 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kwasy tł. nasycone: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; Błonnik pokarmowy: 15.43 g; Sód: 165.16 mg; suma cukrów prostych: 4.05 g;		Wartość energetyczna: 2109.33 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kwasy tł. nasycone: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 273.43 g; Błonnik pokarmowy: 43.91 g; Sód: 2647.21 mg; suma cukrów prostych: 50.17 g;	

		18-Z ogr. lat. przy. węgl. dzieci do 3 lat P03	19-Podstawowa dzieci 10-18 lat P01	20-Podstawowa dzieci 4-9 lat P01	21-Podstawowa dzieci do 3 lat P01	22-Latwostrawna dzieci 10-18 lat P02
2026-11-08 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) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 60 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 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) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 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) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 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) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 60 g Herbata owocowa bez cukru 200 ml Gruszka 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) Salata 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	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 100 g	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (MLE)			Budyń o smaku śmietankowym 150 g (MLE)
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynka Maryny 30 g Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 30 g Pomidor 60 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Pomidor 100 g Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1143.97 kcal; Białko ogółem: 53.01 g; Tłuszcz: 31.46 g; Kwasy tł. nasycone: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 170.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1328.88 mg; suma cukrów prostych: 34.23 g;	Wartość energetyczna: 2446.39 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kwasy tł. nasycone: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 347.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; Sód: 2524.43 mg; suma cukrów prostych: 83.71 g;	Wartość energetyczna: 1802.43 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kwasy tł. nasycone: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 249.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sód: 1932.45 mg; suma cukrów prostych: 72.69 g;	Wartość energetyczna: 1227.27 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz: 35.23 g; Kwasy tł. nasycone: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 185.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g; Sód: 1210.97 mg; suma cukrów prostych: 43.32 g;	Wartość energetyczna: 2276.21 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kwasy tł. nasycone: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sód: 2247.32 mg; suma cukrów prostych: 77.22 g;

		23-Latwostrawna dzieci 4-9 lat P02	24-Latwostrawna dzieci do 3 lat P02	25-Wegetariańska dzieci 10-18 lat	26-Wegańska dzieci 10-18 lat P04	27-Podstawowa kobiet w ciąży C01
2026-11-08 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) Salata zielona maslowa 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) Salata zielona maslowa 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) Salata zielona maslowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Margaryna roślinna 15 g Salatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Salata zielona maslowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 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) Salata zielona maslowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 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 Coleslaw # 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 Coleslaw # 150 g (JAJ, MLE) Fasolka szparagowa żółta gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru. 250 ml
	P	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym 150 g (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (MLE)		Salatka z ciecierzycą, salata, 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 Salata zielona maslowa 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 Salata zielona maslowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 200 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (MLE) Salata zielona maslowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Salata zielona maslowa 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 Salata zielona maslowa 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: 1745.96 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kwasy tł. nasycone: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 255.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; Sód: 1739.64 mg; suma cukrów prostych: 74.09 g;	Wartość energetyczna: 1176.40 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 30.28 g; Kwasy tł. nasycone: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 179.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.10 g; Sód: 1154.89 mg; suma cukrów prostych: 40.35 g;	Wartość energetyczna: 2520.71 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kwasy tł. nasycone: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g; Błonnik pokarmowy: 47.08 g; Sód: 1854.03 mg; suma cukrów prostych: 85.65 g;	Wartość energetyczna: 2281.36 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kwasy tł. nasycone: 8.28 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; Błonnik pokarmowy: 54.27 g; Sód: 1533.66 mg; suma cukrów prostych: 71.58 g;	Wartość energetyczna: 2551.27 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; Sód: 2551.67 mg; suma cukrów prostych: 55.28 g;

		28-Latwo strawna kobiet w ciąży C02	29-Z ogr. lat. przy. węgl. kobiet ciężarnych C03	30-Wegańska kobiet w ciąży C04	31-Podstawowa w laktacji C01	32-Latwo strawna w laktacji C02
2026-11-08 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) Salata 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) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 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 Salatka meksykańska 150 g (JAJ, SEL) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa z cukrem 250 ml Gruszka 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) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 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) Salata 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 Coleslaw # b/c 200 g (JAJ, MLE) Kompot owocowy bez cukru. 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem # 250 g Kotlet sojowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Fasolka szparagowa 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 Coleslaw # 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	Budyń o smaku śmietankowym 200 g (MLE)	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g			Budyń o smaku śmietankowym 200 g (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 Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta warzywna z soczewicą 60 g (SEL) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2352.90 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kwasy tł. nasycone: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sód: 2281.25 mg; suma cukrów prostych: 61.83 g;	Wartość energetyczna: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sód: 2681.31 mg; suma cukrów prostych: 51.00 g;	Wartość energetyczna: 2376.97 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kwasy tł. nasycone: 6.65 g; Węglowodany ogółem: 391.71 g; Błonnik pokarmowy: 59.15 g; Sód: 1560.15 mg; suma cukrów prostych: 59.31 g;	Wartość energetyczna: 2551.27 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kwasy tł. nasycone: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g; Sód: 2551.67 mg; suma cukrów prostych: 55.28 g;	Wartość energetyczna: 2352.90 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kwasy tł. nasycone: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sód: 2281.25 mg; suma cukrów prostych: 61.83 g;

		33-Z ogr. lat. przy. węgl. w laktacji C03	34-Niskobiałkowa D08	38-Bogatobiałkowa D07	40-Wegetariańska D01/WE	42-Bogatoresztkowa D06
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kefir 150 g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 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) Salata 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) Salata 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) Salata zielona masłowa 10 g Rzodkiew 100 g Herbata owocowa 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) Ser mozzarella- plastry 30 g (MLE) Szynka delikatesowa z fileta 50 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml Gruszka 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	Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g		Jogurt naturalny Skyr 150 g 1 szt (MLE)		Salatka z ciecierzycą, salata, pomidorami i ogórkiem 120 g
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Maryny 40 g Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem truskawkowy 25 g 1 szt Pasta z twarogu 60 g (MLE) Salata zielona masłowa 10 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z cukrem 250 ml (GLU, MLE)	Chleb 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 Salata zielona masłowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml (GLU, MLE)
	Pn	Mus owocowo-warzywny-jabłko burak truskawka 100 g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kwasy tł. nasycone: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sód: 2681.31 mg; suma cukrów prostych: 51.00 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: 2532.95 kcal; Białko ogółem: 134.04 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kwasy tł. nasycone: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; Sód: 2473.60 mg; suma cukrów prostych: 74.70 g;	Wartość energetyczna: 2386.56 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kwasy tł. nasycone: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Błonnik pokarmowy: 44.48 g; Sód: 1769.98 mg; suma cukrów prostych: 70.66 g;	Wartość energetyczna: 2094.53 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kwasy tł. nasycone: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 277.95 g; Błonnik pokarmowy: 43.71 g; Sód: 2502.75 mg; suma cukrów prostych: 52.94 g;

		Wegańska D04	
2026-11-08 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 Gruszka 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: 2147.21 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 43.97 g; Kwasy tł. nasycone: 6.16 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g; Błonnik pokarmowy: 51.67 g; Sód: 1449.61 mg; suma cukrów prostych: 56.59 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Faustyna Aleksandrowicz