

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                      | Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dziecięca łatwostrawna                                                                                                                                                                                                  |                                                                  |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-21 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,)<br>Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Ogórek świeży 50g 50 g<br>Pomidor 50g 50 g (9,)                                | Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,)<br>Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                  | Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,)<br>Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                         | Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Ogórek świeży 50g 50 g<br>Pomidor 50g 50 g (9,)                                                                                       | Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,)<br>Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                         |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 200g 200 szt<br>Suchary bezcukrowe 20g 20 g                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         | Galaerka ow ocowa 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) |
|                   | Obiad     | Zupa Solferino 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Łopátka wieprzowa pieczona 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g | Zupa Solferino 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Łopátka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) | Zupa Solferino 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Łopátka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) | Zupa Solferino 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Łopátka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g | Zupa Solferino 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Łopátka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 130g 130 g                                                |
|                   | Kolacja   | Ser topiony 50g 50 g (4,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)                                                                | Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                             | Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                    | Ser topiony 50g 50 g (4,)<br>Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)                                                                    | Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                                    | Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g |                                                                  |
|                   | PN        | Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 7g 7g (4,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ser biały 30g 30 g (4,)<br>Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 7g 7g (4,)                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |
|                   |           | Wart. energ: 2232.99 kcal; Białko og: 92.33 g; Tłuszcz: 74.69 g; Węgl. og: 311.46 g; w tym cuk.: 60.10 g; kw.tł.nasyc: 37.78 g; Błonnik: 27.06 g; Sól: 16.48 g; Sód: 6320.44 mg;                                                                                                                               | Wart. energ: 2157.04 kcal; Białko og: 94.48 g; Tłuszcz: 61.31 g; Węgl. og: 321.14 g; w tym cuk.: 66.33 g; kw.tł.nasyc: 30.17 g; Błonnik: 28.52 g; Sól: 14.95 g; Sód: 5872.34 mg;                                                                                                                          | Wart. energ: 2144.40 kcal; Białko og: 95.36 g; Tłuszcz: 51.23 g; Węgl. og: 342.27 g; w tym cuk.: 55.02 g; kw.tł.nasyc: 26.83 g; Błonnik: 33.35 g; Sól: 15.70 g; Sód: 6286.26 mg;                                                                                                                  | Wart. energ: 2276.75 kcal; Białko og: 98.57 g; Tłuszcz: 71.23 g; Węgl. og: 330.18 g; w tym cuk.: 54.80 g; kw.tł.nasyc: 36.27 g; Błonnik: 41.89 g; Sól: 15.74 g; Sód: 6136.73 mg;                                                                                                                                   | Wart. energ: 2192.68 kcal; Białko og: 94.79 g; Tłuszcz: 53.66 g; Węgl. og: 349.18 g; w tym cuk.: 64.29 g; kw.tł.nasyc: 26.17 g; Błonnik: 32.99 g; Sól: 14.68 g; Sód: 5879.11 mg;                                                                                                                          | Wart. energ: 2241.82 kcal; Białko og: 92.20 g; Tłuszcz: 52.18 g; Węgl. og: 368.24 g; w tym cuk.: 76.99 g; kw.tł.nasyc: 25.03 g; Błonnik: 35.59 g; Sól: 14.59 g; Sód: 5836.45 mg;                                        |                                                                  |

|                      |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                             | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dziecięca łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-22 niedziela | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Pomidor 50g 50 g (9,)              | Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g | Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                 | Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)                                            | Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g | Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń 250g 250 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń 250g 250 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Obiad     | Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Udko z kurczaka pieczone 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Surówka z czerwonej kapusty 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g | Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Bukiet z warzyw 130g 130 g (4,)                                 | Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Surówka z czerwonej kapusty 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g | Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Bukiet z warzyw 130g 130 g (4,) | Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Bukiet z warzyw 130g 130 g (4,)                          | Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Bukiet z warzyw 130g 130 g (4,)                          |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Kolacja   | Kielbasa żywiecka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Ogórek kiszony 50g 50 g                                                                         | Połędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                    | Połędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                                    | Połędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Ogórek kiszony 50g 50 g                            | Połędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                    | Połędwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g    |
|                      | PN        | Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ser topiony 30g 33 g (4,)<br>Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      |           | Wart. energ: 2247.78 kcal; Białko og: 107.62 g; Tłuszcz: 77.29 g; Węgl. og: 290.27 g; w tym cuk.: 55.14 g; kw.tł.nasyc: 31.20 g; Błonnik: 24.17 g; Sól: 17.34 g; Sód: 6835.97 mg;                                                                                                                            | Wart. energ: 2051.88 kcal; Białko og: 105.88 g; Tłuszcz: 61.06 g; Węgl. og: 278.60 g; w tym cuk.: 48.78 g; kw.tł.nasyc: 28.83 g; Błonnik: 22.16 g; Sól: 17.15 g; Sód: 6756.27 mg;                                                                                                               | Wart. energ: 2087.52 kcal; Białko og: 106.19 g; Tłuszcz: 53.41 g; Węgl. og: 306.64 g; w tym cuk.: 46.74 g; kw.tł.nasyc: 24.83 g; Błonnik: 26.63 g; Sól: 16.88 g; Sód: 6763.04 mg;                                                                                                                                | Wart. energ: 2089.51 kcal; Białko og: 108.57 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węgl. og: 274.82 g; w tym cuk.: 66.21 g; kw.tł.nasyc: 31.74 g; Błonnik: 31.16 g; Sól: 16.48 g; Sód: 6598.32 mg;                                                                               | Wart. energ: 2087.52 kcal; Białko og: 106.19 g; Tłuszcz: 53.41 g; Węgl. og: 306.64 g; w tym cuk.: 46.74 g; kw.tł.nasyc: 24.83 g; Błonnik: 26.63 g; Sól: 16.88 g; Sód: 6763.04 mg;                                                                                                        | Wart. energ: 2289.98 kcal; Białko og: 110.15 g; Tłuszcz: 55.95 g; Węgl. og: 348.82 g; w tym cuk.: 78.64 g; kw.tł.nasyc: 26.07 g; Błonnik: 29.26 g; Sól: 17.01 g; Sód: 6810.86 mg;                                                                                                        |

2026-02-23 poniedziałek

|           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                             | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                              | Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                          | Dziecięca łatwostrawna                                                                                                                                                                                        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,)<br>Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (4,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Pomidor 50g 50 g (9,)                                       | Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,)<br>Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (4,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g | Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,)<br>Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (4,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g | Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (4,)<br>Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Pomidor 50g 50 g (9,)                                                                                         | Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,)<br>Pata twarogowa z koperkiem 90g 90 g (4,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g       |                                                                                                                                                                                                               |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Krakersy 30 g 30 g (1, 2, 4, 11, SOJ, OZ,)                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ciastka 40g 40 g (1, 2, 4, 11, 12, OZ,)                                                                                                                                                                       |
| Obiad     | Zupa Żurek z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)<br>Kotlet mielony wieprzowy z ryżem 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) | Zupa Żurek z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)<br>Pulpet wieprzowy z ryżem 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)  | Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Pulpet wieprzowy z ryżem 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)          | Zupa Żurek z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)<br>Pulpet wieprzowy z ryżem 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) | Zupa Żurek z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)<br>Pulpet wieprzowy z ryżem 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) |                                                                                                                                                                                                               |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja   | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Sałata 10g 10 g                                                                                                  | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                      | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                      | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Sałata 10g 10 g                                                                                              | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                            | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g |
| PN        | Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |
|           | Wart. energ: 2639.01 kcal; Białko og: 98.64 g; Tłuszcz: 92.06 g; Węgl. og: 369.67 g; w tym cuk.: 60.18 g; kw.tł.nasyc: 38.72 g; Błonnik: 31.29 g; Sól: 16.56 g; Sód: 6513.29 mg;                                                                                                                               | Wart. energ: 2446.72 kcal; Białko og: 91.18 g; Tłuszcz: 74.28 g; Węgl. og: 370.49 g; w tym cuk.: 60.01 g; kw.tł.nasyc: 36.14 g; Błonnik: 34.02 g; Sól: 17.05 g; Sód: 6710.93 mg;                                                                                         | Wart. energ: 2404.00 kcal; Białko og: 91.80 g; Tłuszcz: 57.75 g; Węgl. og: 399.24 g; w tym cuk.: 59.40 g; kw.tł.nasyc: 29.37 g; Błonnik: 39.78 g; Sól: 16.86 g; Sód: 6753.65 mg;                                                                                          | Wart. energ: 2278.82 kcal; Białko og: 84.68 g; Tłuszcz: 70.65 g; Węgl. og: 344.67 g; w tym cuk.: 52.56 g; kw.tł.nasyc: 33.39 g; Błonnik: 38.29 g; Sól: 16.65 g; Sód: 6551.11 mg;                                                                                                                           | Wart. energ: 2482.36 kcal; Białko og: 91.49 g; Tłuszcz: 66.63 g; Węgl. og: 398.53 g; w tym cuk.: 57.97 g; kw.tł.nasyc: 32.14 g; Błonnik: 38.49 g; Sól: 16.78 g; Sód: 6717.70 mg;                                                                                        | Wart. energ: 2691.45 kcal; Białko og: 90.80 g; Tłuszcz: 74.59 g; Węgl. og: 434.90 g; w tym cuk.: 76.87 g; kw.tł.nasyc: 35.47 g; Błonnik: 41.53 g; Sól: 16.71 g; Sód: 6685.44 mg;                              |

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                        | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                          | Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                            | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                             | Dziecięca łatwostrawna                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-24 wtorek | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) | Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) | Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g  | Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)                                          | Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) Jajko 1sz/50g 50 g (2,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) |                                                                                                                                                                                                          |
|                   | IIł ŚN    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt owocowy 1szt 2 szt (4, 8,)                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Zupa koperkowa z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Naleśniki z kapustą 2 szt 2 szt (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)                                                                                        | Zupa koperkowa z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,)                     | Zupa koperkowa z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,) | Zupa koperkowa z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,) | Zupa koperkowa z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Risotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,)              | Zupa koperkowa z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Naleśniki z dżemem 2 szt 2 szt (1, 2, 4,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Salata 10g 10 g Rzodkiewka 100g 100 g                                                                    | Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)                                                                    | Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g                                                       | Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Salata 10g 10 g Rzodkiewka 100g 100 g                                                | Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)                                                                    | Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) |
|                   | PN        | Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Salata 10g 10 g                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ser żółty 20g 30 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wart. energ: 2278.30 kcal; Białko og: 84.49 g; Tłuszcz: 82.52 g; Węgl. og: 315.99 g; w tym cuk.: 54.29 g; kw.tł.nasyc: 29.88 g; Błonnik: 32.39 g; Sól: 17.63 g; Sód: 6771.03 mg;                                                                                                  | Wart. energ: 2075.90 kcal; Białko og: 82.46 g; Tłuszcz: 62.93 g; Węgl. og: 306.32 g; w tym cuk.: 48.38 g; kw.tł.nasyc: 30.91 g; Błonnik: 22.05 g; Sól: 20.64 g; Sód: 7973.35 mg;                                                                                                  | Wart. energ: 2065.24 kcal; Białko og: 85.28 g; Tłuszcz: 49.47 g; Węgl. og: 333.43 g; w tym cuk.: 46.34 g; kw.tł.nasyc: 26.34 g; Błonnik: 26.52 g; Sól: 15.83 g; Sód: 6333.12 mg;                                                                                      | Wart. energ: 1931.49 kcal; Białko og: 83.79 g; Tłuszcz: 63.55 g; Węgl. og: 270.71 g; w tym cuk.: 43.52 g; kw.tł.nasyc: 32.45 g; Błonnik: 29.68 g; Sól: 19.78 g; Sód: 7736.56 mg;                                                                              | Wart. energ: 2111.54 kcal; Białko og: 82.77 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węgl. og: 334.36 g; w tym cuk.: 46.34 g; kw.tł.nasyc: 26.91 g; Błonnik: 26.52 g; Sól: 20.37 g; Sód: 7980.12 mg;                                                                                           | Wart. energ: 2365.27 kcal; Białko og: 82.20 g; Tłuszcz: 61.53 g; Węgl. og: 387.55 g; w tym cuk.: 95.39 g; kw.tł.nasyc: 25.32 g; Błonnik: 33.97 g; Sól: 16.28 g; Sód: 6341.97 mg;                         |

|                  |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                       | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                        | Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                  | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                              | Dziecięca łatwostrawna                                                                                                                                                                         |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-25 środa | Śniadanie | Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)                                     | Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g | Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g | Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)                                                                                       | Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g |                                                                                                                                                                                                |
|                  | IIł ŚN    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek wiejski 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             | Serek wiejski 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                      |
|                  | Obiad     | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Koflet panierowany ze schabu 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z kapusty białej i ogórka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)                 | Zupa ryżanka 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)                                 | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z kapusty białej i ogórka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)          |                                                                                                                                                                                                |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                              |
|                  | Kolacja   | Kielbasa krakowska 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)                                                                                                | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g                                                               | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g                                                               | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)                                                                                                | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g                                                               | Szynkowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g |
|                  | PN        | Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Salata 10g 10 g                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ser biały 30g 30 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                |
|                  |           | Wart. energ: 2421.80 kcal; Białko og: 102.80 g; Tłuszcz: 87.75 g; Węgl. og: 318.68 g; w tym cuk.: 56.67 g; kw.tł.nasyc: 34.24 g; Błonnik: 26.00 g; Sól: 16.10 g; Sód: 6334.17 mg;                                                                                                                             | Wart. energ: 2092.00 kcal; Białko og: 91.97 g; Tłuszcz: 61.17 g; Węgl. og: 307.36 g; w tym cuk.: 56.99 g; kw.tł.nasyc: 31.35 g; Błonnik: 26.95 g; Sól: 15.72 g; Sód: 6183.63 mg;                                                                                   | Wart. energ: 2066.36 kcal; Białko og: 89.52 g; Tłuszcz: 51.87 g; Węgl. og: 325.84 g; w tym cuk.: 52.53 g; kw.tł.nasyc: 26.54 g; Błonnik: 29.98 g; Sól: 16.30 g; Sód: 6529.98 mg;                                                                                    | Wart. energ: 2040.05 kcal; Białko og: 103.11 g; Tłuszcz: 67.91 g; Węgl. og: 271.62 g; w tym cuk.: 55.53 g; kw.tł.nasyc: 32.06 g; Błonnik: 35.19 g; Sól: 15.25 g; Sód: 6106.72 mg;                                                                                                                   | Wart. energ: 2127.64 kcal; Białko og: 92.28 g; Tłuszcz: 53.52 g; Węgl. og: 335.40 g; w tym cuk.: 54.95 g; kw.tł.nasyc: 27.35 g; Błonnik: 31.42 g; Sól: 15.45 g; Sód: 6190.40 mg;                                                                            | Wart. energ: 2262.53 kcal; Białko og: 101.69 g; Tłuszcz: 56.34 g; Węgl. og: 354.51 g; w tym cuk.: 70.95 g; kw.tł.nasyc: 28.79 g; Błonnik: 34.02 g; Sól: 16.30 g; Sód: 6527.74 mg;              |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dziecięca łatwostrawna                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 2026-02-26 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Kiełbasa podwawelska 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Musztarda 20g 20 g (6,) | Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Inne wędliny 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                          | Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Inne wędliny 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                               | Inne wędliny 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Pomidor 50g 50 g (9,)                                                                                                           | Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Inne wędliny 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                    |                                                           |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pieczywo chrupkie 10g 10 g<br>Sok pomidorowy 200ml 200 ml (9,)                                                                                                                                                                                                                                          | Sok owocowo-warzywny 0,5 szt 1 szt (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)<br>Klops wieprzowy 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)                                  | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)<br>Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) | Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)<br>Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)<br>Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)            | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)<br>Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)<br>Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,)<br>Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) |                                                           |
|                     | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 130g 130 g                                         |
| Kolacja             | Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Ser żółty 30g 30 g (4,)<br>Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) | Poładwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                                                   | Poładwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                                                                        | Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Ser żółty 30g 30 g (4,)<br>Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)                                                         | Poładwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Ser żółty 30g 30 g (4,)<br>Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) | Ser żółty 30g 30 g (4,)<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,)<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,)<br>Pomidor 50g 50 g (9,)<br>Sałata 10g 10 g<br>Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)                                                                 |                                                           |
| PN                  | Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,)<br>Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 7g 7g (4,)<br>Sałata 10g 10 g                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ser topiony 30g 33 g (4,)<br>Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)<br>Mix tłuszczowy 7g 7g (4,)                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                           |
|                     | Wart. energ: 2557.41 kcal; Białko og: 100.61 g; Tłuszcz: 97.42 g; Węgl. og: 333.44 g; w tym cuk.: 61.62 g; kw.tł.nasyc: 40.04 g; Błonnik: 27.94 g; Sól: 17.01 g; Sód: 6362.44 mg;                                                                                                  | Wart. energ: 2261.09 kcal; Białko og: 93.09 g; Tłuszcz: 69.05 g; Węgl. og: 331.27 g; w tym cuk.: 60.44 g; kw.tł.nasyc: 32.06 g; Błonnik: 28.91 g; Sól: 16.12 g; Sód: 6005.11 mg;                                                                                                                                               | Wart. energ: 2311.84 kcal; Białko og: 93.49 g; Tłuszcz: 61.39 g; Węgl. og: 363.16 g; w tym cuk.: 58.63 g; kw.tł.nasyc: 28.05 g; Błonnik: 33.57 g; Sól: 15.15 g; Sód: 5732.75 mg;                                                                                                                                                                     | Wart. energ: 2268.44 kcal; Białko og: 93.99 g; Tłuszcz: 82.26 g; Węgl. og: 307.02 g; w tym cuk.: 57.87 g; kw.tł.nasyc: 38.05 g; Błonnik: 39.27 g; Sól: 17.01 g; Sód: 6137.55 mg;                                                                                                                                                           | Wart. energ: 2296.73 kcal; Białko og: 93.40 g; Tłuszcz: 61.40 g; Węgl. og: 359.31 g; w tym cuk.: 58.40 g; kw.tł.nasyc: 28.06 g; Błonnik: 33.38 g; Sól: 15.85 g; Sód: 6011.88 mg;                                                                                                                                           | Wart. energ: 2422.82 kcal; Białko og: 90.27 g; Tłuszcz: 67.80 g; Węgl. og: 380.88 g; w tym cuk.: 75.63 g; kw.tł.nasyc: 30.11 g; Błonnik: 36.48 g; Sól: 15.95 g; Sód: 5883.12 mg;                                                                                                                        |                                                           |

|                   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-02-27 piątek |                                                                                                                                                                                  | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                             | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                     | Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów                                                                                                                                                                                                  | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                           | Dziecięca łatwostrawna                                                                                                                                                                             |  |
|                   | Śniadanie                                                                                                                                                                        | Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4),<br>Jajko 1sz/50g 50 g (2),<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ),<br>Ogórek świeży 50g 50 g<br>Pomidor 50g 50 g (9),<br>Dżem 40g 40 g | Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4),<br>Jajko 1sz/50g 50 g (2),<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ),<br>Pomidor 50g 50 g (9),<br>Sałata 10g 10 g<br>Dżem 40g 40 g | Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4),<br>Jajko 1sz/50g 50 g (2),<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ),<br>Pomidor b/skóry 50g 50 g (9),<br>Sałata 10g 10 g<br>Dżem 40g 40 g | Jajko 1sz/50g 50 g (2),<br>Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ),<br>Ogórek świeży 50g 50 g<br>Pomidor 50g 50 g (9),<br>Jajko 1sz/50g 50 g (2)  | Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4),<br>Jajko 1sz/50g 50 g (2),<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ),<br>Pomidor 50g 50 g (9),<br>Sałata 10g 10 g<br>Dżem 40g 40 g |                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   | II SN                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4)                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 1szt 2 szt (4, 8)                                                                                                                                                                   |  |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                            | Zupa barszcz ukraiński350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ),<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ),<br>Ryba w sosie greckim 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ, SKO,)                                    | Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ),<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ),<br>Ryba w sosie greckim 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ, SKO,)                                 | Zupa barszcz ukraiński350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ),<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ),<br>Ryba w sosie greckim 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ, SKO,)                      | Zupa barszcz ukraiński350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ),<br>Ziemniaki gotowane 200g 300 g<br>Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ),<br>Ryba w sosie greckim 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ, SKO,) |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   | PD                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                  |  |
|                   | Koleja                                                                                                                                                                           | Ser biały 90g 90 g (4),<br>Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4),<br>Rzodkiewka 100g 100 g<br>Sałata 10g 10 g                                                               | Ser biały 90g 90 g (4),<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4),<br>Pomidor b/skóry 50g 50 g (9),<br>Sałata 10g 10 g                                                       | Ser biały 90g 90 g (4),<br>Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4),<br>Rzodkiewka 100g 100 g<br>Sałata 10g 10 g                                                         | Ser biały 90g 90 g (4),<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4),<br>Rzodkiewka 100g 100 g<br>Sałata 10g 10 g                                   | Ser biały 90g 90 g (4),<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4),<br>Rzodkiewka 100g 100 g<br>Sałata 10g 10 g                                                        | Ser biały 90g 90 g (4),<br>Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 14g 14 g (4),<br>Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ),<br>Rzodkiewka 100g 100 g<br>Sałata 10g 10 g |  |
| PN                | Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6),<br>Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 7g 7g (4),<br>Sałata 10g 10 g                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomidor 50g 50 g (9),<br>Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ),<br>Mix tłuszczowy 7g 7g (4)                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   | Wart. energ: 2368.77 kcal; Białko og: 94.84 g; Tłuszcz: 68.87 g; Węgl. og: 359.47 g; w tym cuk.: 90.93 g; kw.tł.nasyc: 30.31 g; Błonnik: 34.57 g; Sól: 18.07 g; Sód: 7121.27 mg; | Wart. energ: 2263.64 kcal; Białko og: 87.64 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węgl. og: 338.66 g; w tym cuk.: 83.40 g; kw.tł.nasyc: 30.21 g; Błonnik: 28.30 g; Sól: 17.66 g; Sód: 6957.73 mg;                                                                                       | Wart. energ: 2305.18 kcal; Białko og: 88.20 g; Tłuszcz: 60.67 g; Węgl. og: 367.87 g; w tym cuk.: 82.40 g; kw.tł.nasyc: 26.23 g; Błonnik: 32.87 g; Sól: 17.39 g; Sód: 6966.30 mg;                                                                                | Wart. energ: 2143.46 kcal; Białko og: 97.48 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węgl. og: 301.27 g; w tym cuk.: 64.10 g; kw.tł.nasyc: 30.72 g; Błonnik: 43.68 g; Sól: 21.81 g; Sód: 8722.68 mg;                                                                                 | Wart. energ: 2299.28 kcal; Białko og: 87.95 g; Tłuszcz: 60.61 g; Węgl. og: 366.70 g; w tym cuk.: 81.36 g; kw.tł.nasyc: 26.21 g; Błonnik: 32.77 g; Sól: 17.39 g; Sód: 6964.50 mg;                                                    | Wart. energ: 2455.17 kcal; Białko og: 92.46 g; Tłuszcz: 62.13 g; Węgl. og: 398.91 g; w tym cuk.: 105.06 g; kw.tł.nasyc: 26.83 g; Błonnik: 35.97 g; Sól: 17.53 g; Sód: 7015.84 mg;                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |  |

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                            | Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dziecięca łatwostrawna                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-28 sobota | Śniadanie | Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Serdelek 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Ketchup 20g 20 g (1, 5, 6, 9,)      | Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Serdelek 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g    | Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g                                     | Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)                                                                                                  | Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Serdelek 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Ketchup 20g 20 g (1, 5, 6, 9,) |                                                                                                                                                                                                        |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel 250ml 250 g (1, 12,)                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel 250ml 250 g (1, 12,)                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Zupa barszcz biały z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Potrawka wieprzowa 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z czerwonej kapusty 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) ziemniaki gotowane 200g 300 g | Zupa barszcz biały z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Potrawka wieprzowa 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Warzy wa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,) | Zupa barszcz biały z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Potrawka wieprzowa 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z czerwonej kapusty 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) ziemniaki gotowane 200g 300 g | Zupa barszcz biały z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Potrawka wieprzowa 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z czerwonej kapusty 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) ziemniaki gotowane 200g 300 g | Zupa barszcz biały z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Potrawka wieprzowa 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Warzy wa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)                      |                                                                                                                                                                                                        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 130g 130 g                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek kiszony 50g 50 g                                                                            | Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g                                                   | Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g                                                                                           | Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek kiszony 50g 50 g                                                                                    | Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g                                                                               | Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g |
|                   | PN        | Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Salata 10g 10 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ser biały 30g 30 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wart. energ: 2343.55 kcal; Białko og: 91.34 g; Tłuszcz: 88.97 g; Węgl. og: 307.17 g; w tym cuk.: 58.42 g; kw.tł.nasyc: 29.48 g; Błonnik: 25.27 g; Sól: 18.98 g; Sód: 6610.50 mg;                                                                                                                | Wart. energ: 2296.35 kcal; Białko og: 90.10 g; Tłuszcz: 85.56 g; Węgl. og: 305.17 g; w tym cuk.: 54.04 g; kw.tł.nasyc: 29.98 g; Błonnik: 26.82 g; Sól: 17.87 g; Sód: 6167.35 mg;                                                                               | Wart. energ: 2123.99 kcal; Białko og: 90.37 g; Tłuszcz: 55.25 g; Węgl. og: 332.25 g; w tym cuk.: 52.00 g; kw.tł.nasyc: 26.91 g; Błonnik: 31.29 g; Sól: 16.32 g; Sód: 6540.12 mg;                                                                                                                        | Wart. energ: 1960.95 kcal; Białko og: 87.74 g; Tłuszcz: 61.89 g; Węgl. og: 279.61 g; w tym cuk.: 62.47 g; kw.tł.nasyc: 28.90 g; Błonnik: 33.49 g; Sól: 15.81 g; Sód: 6332.05 mg;                                                                                                                        | Wart. energ: 2351.79 kcal; Białko og: 90.77 g; Tłuszcz: 78.11 g; Węgl. og: 337.65 g; w tym cuk.: 54.54 g; kw.tł.nasyc: 26.02 g; Błonnik: 31.93 g; Sól: 18.08 g; Sód: 6366.52 mg;                                                                                                    | Wart. energ: 2457.29 kcal; Białko og: 87.91 g; Tłuszcz: 76.63 g; Węgl. og: 371.36 g; w tym cuk.: 80.79 g; kw.tł.nasyc: 24.88 g; Błonnik: 34.55 g; Sól: 18.01 g; Sód: 6335.90 mg;                       |

### **Oznaczenia alergenów:**

- 1 - Zboża zawierające gluten,
- 2 - Jaja i pochodne,
- 3 - Ryby i pochodne,
- 4 - Mleko i pochodne,
- 5 - Seler i pochodne,
- 6 - Gorczyca i pochodne,
- 7 - Miód,
- 8 - Truskawki,
- 9 - Pomidory i przetwory,
- 10 - Kakao i prod. czekoladopochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Orzechy,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wart. energ - Wartość energetyczna[kcal],  
Białko og - Białko ogółem,  
Sód - Sód,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węgl. og - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
kw.tł.nasyc - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik - Błonnik pokarmowy,  
w tym cuk. - suma cukrów prostych,