

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-01 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Szynka drobiowa 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Szynka drobiowa 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,) Sałata 10g 10 g	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Szynka drobiowa 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,) Sałata 10g 10 g	Szynka drobiowa 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Szynka drobiowa 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,) Sałata 10g 10 g	Dziecięca łatwostrawna
	II ŚN				Pieczywo chrupkie 10g 10 g Hummus 1/3 szt 0,33 szt	Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	mus owocowo-warzywny 1 szt
	Obiad	Zupa barszcz biał z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Stek wieprzowy z cebulą 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 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 biał z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Łopatka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa makaronowa 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Łopatka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa barszcz biał z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Łopatka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 biał z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Łopatka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	
	PD				Owoc 1 szt 130 g		Owoc 1 szt 130 g
	Kolacja	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 świeży 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,)	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,) Sałata 10g 10 g Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Wędlina 30g 30 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,) Sałata 10g 10 g Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Wędlina 30g 30 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 świeży 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,)	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,) Sałata 10g 10 g Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Wędlina 30g 30 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,) Sałata 10g 10 g Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,) Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (4,)
	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,) Sałata 10g 10 g			Ser topiony 30g 33 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2295.98 kcal; Białko og: 93.36 g; Tłuszcz: 84.65 g; Węgl. og: 302.64 g; w tym cuk.: 58.23 g; kw.tł.nasyc: 35.39 g; Błonnik: 24.32 g; Sól: 15.13 g; Sód: 5950.18 mg;	Wart. energ: 2135.05 kcal; Białko og: 91.89 g; Tłuszcz: 65.70 g; Węgl. og: 307.90 g; w tym cuk.: 55.37 g; kw.tł.nasyc: 34.05 g; Błonnik: 27.14 g; Sól: 15.93 g; Sód: 6268.45 mg;	Wart. energ: 2254.74 kcal; Białko og: 94.43 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węgl. og: 359.35 g; w tym cuk.: 54.15 g; kw.tł.nasyc: 28.98 g; Błonnik: 33.57 g; Sól: 15.67 g; Sód: 6280.34 mg;	Wart. energ: 2191.10 kcal; Białko og: 95.52 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węgl. og: 306.05 g; w tym cuk.: 51.25 g; kw.tł.nasyc: 36.79 g; Błonnik: 40.01 g; Sól: 15.81 g; Sód: 6331.24 mg;	Wart. energ: 2302.69 kcal; Białko og: 110.90 g; Tłuszcz: 62.75 g; Węgl. og: 339.64 g; w tym cuk.: 56.53 g; kw.tł.nasyc: 32.84 g; Błonnik: 31.61 g; Sól: 15.77 g; Sód: 6319.22 mg;	Wart. energ: 2173.08 kcal; Białko og: 84.57 g; Tłuszcz: 55.19 g; Węgl. og: 351.72 g; w tym cuk.: 66.03 g; kw.tł.nasyc: 28.53 g; Błonnik: 34.21 g; Sól: 14.99 g; Sód: 6003.66 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata b/cukru 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek świeży 50g 50 g Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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,) Sałata 10g 10 g	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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,) Sałata 10g 10 g	Pieczyno 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,) Poledwica sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ogórek świeży 50g 50 g	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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,) Sałata 10g 10 g	
	IIł ŚN					Serek wiejski 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza pęczak 200g 200 g (4,)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza pęczak 200g 200 g (4,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza pęczak 200g 200 g (4,)	Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza pęczak 200g 200 g (4,)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza pęczak 200g 200 g (4,)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza pęczak 200g 200 g (4,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza pęczak 200g 200 g (4,)	
	PD				Jabłko 130g 130 g		Jabłko 130g 130 g
	Kolacja	Ser żółty 30g 30 g (4,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Wędlina 30g 30 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,) Sałata 10g 10 g Kielbasa krakowska 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,) Sałata 10g 10 g Kielbasa krakowska 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Ser żółty 30g 30 g (4,) Wędlina 30g 30 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,) Sałata 10g 10 g Kielbasa krakowska 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,) Sałata 10g 10 g Ser żółty 30g 30 g (4,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)
	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,) Sałata 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: 2294.40 kcal; Białko og: 102.42 g; Tłuszcz: 74.21 g; Węgl. og: 319.85 g; w tym cuk.: 45.07 g; kw.tł.nasyc: 36.39 g; Błonnik: 30.97 g; Sól: 15.51 g; Sód: 6098.84 mg;	Wart. energ: 2415.93 kcal; Białko og: 106.62 g; Tłuszcz: 78.83 g; Węgl. og: 335.60 g; w tym cuk.: 61.36 g; kw.tł.nasyc: 36.41 g; Błonnik: 30.86 g; Sól: 15.78 g; Sód: 6205.21 mg;	Wart. energ: 2411.85 kcal; Białko og: 106.04 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węgl. og: 362.55 g; w tym cuk.: 61.88 g; kw.tł.nasyc: 30.70 g; Błonnik: 35.73 g; Sól: 17.27 g; Sód: 6921.29 mg;	Wart. energ: 2397.12 kcal; Białko og: 116.69 g; Tłuszcz: 73.76 g; Węgl. og: 337.82 g; w tym cuk.: 59.10 g; kw.tł.nasyc: 37.42 g; Błonnik: 43.22 g; Sól: 16.28 g; Sód: 6517.87 mg;	Wart. energ: 2552.57 kcal; Białko og: 119.23 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węgl. og: 366.94 g; w tym cuk.: 62.62 g; kw.tł.nasyc: 34.99 g; Błonnik: 35.33 g; Sól: 16.46 g; Sód: 6591.98 mg;	Wart. energ: 2527.36 kcal; Białko og: 111.93 g; Tłuszcz: 69.35 g; Węgl. og: 382.81 g; w tym cuk.: 75.35 g; kw.tł.nasyc: 33.81 g; Błonnik: 37.93 g; Sól: 16.08 g; Sód: 6438.02 mg;

2026-07-03 piątek	Śniadanie	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
		Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4) Jajko 1sz/50g 100 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) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9) Majonez 20g 20 g (2, 4, 6)	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4) Jajko 1sz/50g 100 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) Sałata 10g 10 g	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4) 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) Sałata 10g 10 g Szyńka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6)	Jajko 1sz/50g 100 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) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9) Majonez 20g 20 g (2, 4, 6)	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4) Jajko 1sz/50g 100 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) Sałata 10g 10 g	
	II ŚN					Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4)	Jogurt owocowy 1szt 2 szt (4, 8)
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ) Pierogi leniwe 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ) Jabłko 130g 130 g	Zupa makaronowa 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ) Pierogi leniwe 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ) Jabłko 130g 130 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ) Kaszotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ) 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 barszcz czerwony z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ) Pierogi leniwe 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ) Jabłko 130g 130 g		
	PD					Owoc 1 szt 130 g	Owoc 1 szt 130 g
	Kolacja	Ser biały 50g 50 g (4) 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) Rzodkiewka 100g 100 g Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ser biały 50g 50 g (4) 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) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ser biały 50g 50 g (4) 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) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ser biały 90g 90 g (4) 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) Rzodkiewka 100g 100 g Sałata 10g 10 g	Ser biały 50g 50 g (4) 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) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ser biały 50g 50 g (4) 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) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 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) Sałata 10g 10 g			Pomidor 50g 50 g (9) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4)		
		Wart. energ: 2687.00 kcal; Białko og: 96.34 g; Tłuszcz: 87.83 g; Węgl. og: 393.31 g; w tym cuk.: 98.88 g; kw.tł.nasyc: 39.14 g; Błonnik: 31.16 g; Sól: 19.78 g; Sód: 7790.84 mg;	Wart. energ: 2547.70 kcal; Białko og: 96.33 g; Tłuszcz: 72.09 g; Węgl. og: 393.96 g; w tym cuk.: 99.52 g; kw.tł.nasyc: 38.05 g; Błonnik: 31.24 g; Sól: 19.58 g; Sód: 7713.44 mg;	Wart. energ: 2555.62 kcal; Białko og: 95.85 g; Tłuszcz: 56.35 g; Węgl. og: 434.22 g; w tym cuk.: 89.79 g; kw.tł.nasyc: 30.91 g; Błonnik: 35.91 g; Sól: 10.34 g; Sód: 4135.90 mg;	Wart. energ: 2301.71 kcal; Białko og: 92.41 g; Tłuszcz: 82.56 g; Węgl. og: 316.65 g; w tym cuk.: 57.41 g; kw.tł.nasyc: 35.44 g; Błonnik: 39.44 g; Sól: 23.32 g; Sód: 9314.70 mg;	Wart. energ: 2643.34 kcal; Białko og: 100.94 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węgl. og: 428.20 g; w tym cuk.: 101.68 g; kw.tł.nasyc: 35.24 g; Błonnik: 35.71 g; Sól: 19.47 g; Sód: 7783.21 mg;	Wart. energ: 2739.23 kcal; Białko og: 101.15 g; Tłuszcz: 65.96 g; Węgl. og: 454.21 g; w tym cuk.: 121.18 g; kw.tł.nasyc: 34.67 g; Błonnik: 38.91 g; Sól: 19.45 g; Sód: 7771.55 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350ml 350 ml (4) 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,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza jaglana na mleku 350ml 350 ml (4) 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,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Kasza jaglana na mleku 350ml 350 ml (4) 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 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,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza jaglana na mleku 350ml 350 ml (4,) 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	
	II ŚN				Kefir 200g 200 ml Suchary bezcukrowe 20g 20 g	Kefir 200g 200 ml	Galaerka ow ocowa 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)
	Obiad	Zupa Żurek z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Salatka szwedzka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, 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 Żurek z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Salatka szwedzka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa Żurek z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Salatka szwedzka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, 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				Owoc 1 szt 130 g		Owoc 1 szt 130 g
	Kolacja	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 Kielbasa biała parzona 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Cwikła z chrzanem 20g 20 g	Południca 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,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Południca sopocka 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	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,) Salata 10g 10 g Południca sopocka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Południca sopocka 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	Południca 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
	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 topiony 30g 33 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2301.36 kcal; Białko og: 80.19 g; Tłuszcz: 77.15 g; Węgl. og: 325.02 g; w tym cuk.: 56.10 g; kw.tł.nasyc: 31.49 g; Błonnik: 25.30 g; Sól: 16.09 g; Sód: 6330.49 mg;	Wart. energ: 2221.74 kcal; Białko og: 91.95 g; Tłuszcz: 65.96 g; Węgl. og: 330.81 g; w tym cuk.: 57.21 g; kw.tł.nasyc: 32.92 g; Błonnik: 30.99 g; Sól: 16.43 g; Sód: 6467.04 mg;	Wart. energ: 2257.38 kcal; Białko og: 92.26 g; Tłuszcz: 58.31 g; Węgl. og: 358.85 g; w tym cuk.: 55.17 g; kw.tł.nasyc: 28.92 g; Błonnik: 35.46 g; Sól: 16.16 g; Sód: 6473.81 mg;	Wart. energ: 2466.71 kcal; Białko og: 99.85 g; Tłuszcz: 74.11 g; Węgl. og: 369.79 g; w tym cuk.: 46.96 g; kw.tł.nasyc: 35.66 g; Błonnik: 41.74 g; Sól: 17.62 g; Sód: 7045.83 mg;	Wart. energ: 2434.38 kcal; Białko og: 97.11 g; Tłuszcz: 59.26 g; Węgl. og: 397.65 g; w tym cuk.: 55.27 g; kw.tł.nasyc: 29.05 g; Błonnik: 38.51 g; Sól: 16.79 g; Sód: 6725.31 mg;	Wart. energ: 2306.52 kcal; Białko og: 89.67 g; Tłuszcz: 56.83 g; Węgl. og: 377.91 g; w tym cuk.: 67.87 g; kw.tł.nasyc: 27.78 g; Błonnik: 38.06 g; Sól: 16.07 g; Sód: 6431.15 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Szyńka 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,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Szyńka 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,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Szyńka 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 b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Pieczyno razowe 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Szyńka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Szyńka 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,) Sałata 10g 10 g	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Szyńka 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,) Sałata 10g 10 g
	IIł ŚN				Kisiel b/cukru 250ml 250 g (1, 12,)	Ser biały 50g 50 g (4,)	Kisiel 250ml 250 g (1, 12,)
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka pieczone 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 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 rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 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 rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka gotowane 120g 120 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				Owoc 1 szt 130 g		Owoc 1 szt 130 g
	Kolacja	Ser topiony 30g 33 g (4,) 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 świeży 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Kiełbasa 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Kiełbasa krakowska 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,) Sałata 10g 10 g	Ser topiony 30g 33 g (4,) 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 świeży 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Kiełbasa krakowska 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,) Sałata 10g 10 g	Kiełbasa krakowska 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,) Sałata 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,) Sałata 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: 2170.29 kcal; Białko og: 103.02 g; Tłuszcz: 69.33 g; Węgl. og: 294.37 g; w tym cuk.: 57.26 g; kw.tł.nasyc: 31.97 g; Błonnik: 25.77 g; Sól: 16.27 g; Sód: 6410.13 mg;	Wart. energ: 2171.54 kcal; Białko og: 110.21 g; Tłuszcz: 69.24 g; Węgl. og: 287.29 g; w tym cuk.: 52.50 g; kw.tł.nasyc: 30.81 g; Błonnik: 24.84 g; Sól: 16.50 g; Sód: 6496.50 mg;	Wart. energ: 2207.18 kcal; Białko og: 110.52 g; Tłuszcz: 61.59 g; Węgl. og: 315.33 g; w tym cuk.: 50.46 g; kw.tł.nasyc: 26.81 g; Błonnik: 29.31 g; Sól: 16.23 g; Sód: 6503.27 mg;	Wart. energ: 2108.14 kcal; Białko og: 104.05 g; Tłuszcz: 61.41 g; Węgl. og: 300.72 g; w tym cuk.: 59.53 g; kw.tł.nasyc: 30.05 g; Błonnik: 37.23 g; Sól: 16.11 g; Sód: 6454.92 mg;	Wart. energ: 2273.18 kcal; Białko og: 119.87 g; Tłuszcz: 63.94 g; Węgl. og: 317.18 g; w tym cuk.: 52.06 g; kw.tł.nasyc: 28.21 g; Błonnik: 29.31 g; Sól: 16.29 g; Sód: 6525.27 mg;	Wart. energ: 2312.68 kcal; Białko og: 107.66 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węgl. og: 349.04 g; w tym cuk.: 76.71 g; kw.tł.nasyc: 25.67 g; Błonnik: 31.93 g; Sól: 16.16 g; Sód: 6472.65 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,) Połędwica z warzywami 60g 60 g 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,)	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,) Połędwica z warzywami 60g 60 g 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	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,) Połędwica z warzywami 60g 60 g 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	Połodwica z warzywami 60g 60 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,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,) Połodwica z warzywami 60g 60 g 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	
	II ŚN				Krakersy 30 g 30 g (1, 2, 4, 11, SOJ, OZ,) Hummus 1/3 szt 0,33 szt	Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Chipsy jabłkowe 1 szt 1 g
	Obiad	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Sos musztardowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Sos musztardowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,) Sos biały 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Mięta b/cukru 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Sos musztardowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Schab gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,) Sos musztardowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)	
	PD				Owoc 1 szt 130 g		Owoc 1 szt 130 g
	Kolacja	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,) Papryka 70g 70 g Salata 10g 10 g Twarożek 90g 90 g (4,)	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 Twarożek 90g 90 g (4,)	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 Twarożek 90g 90 g (4,)	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,) Papryka 70g 70 g Salata 10g 10 g Twarożek 90g 90 g (4,)	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 Twarożek 90g 90 g (4,)	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 Twarożek 90g 90 g (4,)
	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			Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2288.44 kcal; Białko og: 100.14 g; Tłuszcz: 60.18 g; Węgl. og: 353.69 g; w tym cuk.: 80.71 g; kw.tł.nasyc: 29.46 g; Błonnik: 33.82 g; Sól: 17.09 g; Sód: 6736.48 mg;	Wart. energ: 2270.14 kcal; Białko og: 99.47 g; Tłuszcz: 59.90 g; Węgl. og: 349.96 g; w tym cuk.: 78.24 g; kw.tł.nasyc: 29.40 g; Błonnik: 32.91 g; Sól: 17.08 g; Sód: 6733.28 mg;	Wart. energ: 2250.20 kcal; Białko og: 100.42 g; Tłuszcz: 49.30 g; Węgl. og: 370.79 g; w tym cuk.: 66.52 g; kw.tł.nasyc: 26.05 g; Błonnik: 38.67 g; Sól: 17.66 g; Sód: 7081.80 mg;	Wart. energ: 2263.92 kcal; Białko og: 100.10 g; Tłuszcz: 58.39 g; Węgl. og: 355.96 g; w tym cuk.: 63.95 g; kw.tł.nasyc: 27.36 g; Błonnik: 43.87 g; Sól: 17.47 g; Sód: 6883.45 mg;	Wart. energ: 2300.90 kcal; Białko og: 103.79 g; Tłuszcz: 52.14 g; Węgl. og: 373.77 g; w tym cuk.: 67.57 g; kw.tł.nasyc: 26.07 g; Błonnik: 38.84 g; Sól: 18.13 g; Sód: 7157.80 mg;	Wart. energ: 2556.59 kcal; Białko og: 100.20 g; Tłuszcz: 50.56 g; Węgl. og: 451.10 g; w tym cuk.: 96.27 g; kw.tł.nasyc: 25.14 g; Błonnik: 51.74 g; Sól: 17.78 g; Sód: 7125.14 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-07 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,) Szynka drobiowa 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,)	
	II ŚN					Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Jogurt owocowy 1szt 2 szt (4, 8,)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Kluski ziemniaczane 200g 200 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Kapusta biała zasmażana 130g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Jablko 130g 130 g	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Makaron gotowany 200g 200 g (1, 2, 4,) Ser biały 100g 100 g (4,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jablko 130g 130 g	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Makaron gotowany 200g 200 g (1, 2, 4,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Ser biały 100g 100 g (4,)	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Makaron gotowany 200g 200 g (1, 2, 4,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Ser biały 100g 100 g (4,) Jablko 130g 130 g	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Makaron gotowany 200g 200 g (1, 2, 4,) Ser biały 100g 100 g (4,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jablko 130g 130 g	Zupa jarzynowa 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Makaron gotowany 200g 200 g (1, 2, 4,) Ser biały 100g 100 g (4,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jablko 130g 130 g
	PD					Owoc 1 szt 130 g	Owoc 1 szt 130 g
	Kolacja	Schab pieczony 60g 60 g 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	Schab pieczony 60g 60 g 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,)	Schab pieczony 60g 60 g 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	Schab pieczony 60g 60 g 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	Schab pieczony 60g 60 g 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,)	Schab pieczony 60g 60 g Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) 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 7g (4,) Salata 10g 10 g					
		Wart. energ: 2538.31 kcal; Białko og: 98.21 g; Tłuszcz: 65.25 g; Węgl. og: 411.05 g; w tym cuk.: 73.12 g; kw.tł.nasyc: 28.94 g; Błonnik: 43.58 g; Sól: 18.48 g; Sód: 7277.44 mg;			Wart. energ: 2173.60 kcal; Białko og: 97.01 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węgl. og: 302.91 g; w tym cuk.: 60.46 g; kw.tł.nasyc: 36.58 g; Błonnik: 20.84 g; Sól: 15.90 g; Sód: 6251.36 mg;		
	Wart. energ: 2181.54 kcal; Białko og: 97.25 g; Tłuszcz: 57.94 g; Węgl. og: 330.62 g; w tym cuk.: 58.42 g; kw.tł.nasyc: 31.65 g; Błonnik: 25.31 g; Sól: 11.22 g; Sód: 4494.43 mg;			Wart. energ: 2125.89 kcal; Białko og: 103.63 g; Tłuszcz: 69.75 g; Węgl. og: 285.66 g; w tym cuk.: 43.20 g; kw.tł.nasyc: 38.30 g; Błonnik: 30.35 g; Sól: 15.80 g; Sód: 6315.77 mg;			
	Wart. energ: 2269.24 kcal; Białko og: 101.62 g; Tłuszcz: 62.81 g; Węgl. og: 337.15 g; w tym cuk.: 62.62 g; kw.tł.nasyc: 33.77 g; Błonnik: 25.31 g; Sól: 15.79 g; Sód: 6321.13 mg;			Wart. energ: 2300.13 kcal; Białko og: 101.31 g; Tłuszcz: 61.81 g; Węgl. og: 347.43 g; w tym cuk.: 69.51 g; kw.tł.nasyc: 33.15 g; Błonnik: 25.91 g; Sól: 15.76 g; Sód: 6306.87 mg;			

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Polędwica 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,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek kiszony 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Polędwica 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,) 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,) Polędwica 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,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Polędwica 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,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek kiszony 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Polędwica 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	
	II ŚN				Pieczyno o chrupkie 10g 10 g Serek śmietankowy 60g 60 g (4,)	Ser topiony 50g 50 g (4,)	mus owocowo-warzywny 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Roladka a la devolay 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Mizeria 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,) Roladka a la devolay 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) 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,) Roladka a la devolay 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Mizeria 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,) Roladka a la devolay 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Mizeria 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,) Roladka a la devolay 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	
	PD				Owoc 1 szt 130 g		Owoc 1 szt 130 g
	Kolacja	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 Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,) Wędlina 30g 30 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 Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,) Wędlina 30g 30 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 Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,) Wędlina 30g 30 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,) Salata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,) Wędlina 30g 30 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 Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,) Wędlina 30g 30 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 Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)
	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 topiony 30g 33 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2438.48 kcal; Białko og: 96.67 g; Tłuszcz: 91.08 g; Węgl. og: 319.14 g; w tym cuk.: 54.06 g; kw.tł.nasyc: 40.03 g; Błonnik: 21.80 g; Sól: 15.98 g; Sód: 6286.71 mg;	Wart. energ: 2457.38 kcal; Białko og: 95.71 g; Tłuszcz: 91.57 g; Węgl. og: 326.36 g; w tym cuk.: 55.17 g; kw.tł.nasyc: 40.27 g; Błonnik: 26.85 g; Sól: 15.30 g; Sód: 6014.35 mg;	Wart. energ: 2493.02 kcal; Białko og: 96.02 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węgl. og: 354.40 g; w tym cuk.: 53.13 g; kw.tł.nasyc: 36.27 g; Błonnik: 31.32 g; Sól: 15.03 g; Sód: 6021.12 mg;	Wart. energ: 2567.63 kcal; Białko og: 114.89 g; Tłuszcz: 99.92 g; Węgl. og: 319.58 g; w tym cuk.: 48.63 g; kw.tł.nasyc: 45.35 g; Błonnik: 35.76 g; Sól: 16.72 g; Sód: 6689.45 mg;	Wart. energ: 2644.02 kcal; Białko og: 102.77 g; Tłuszcz: 97.42 g; Węgl. og: 355.00 g; w tym cuk.: 53.63 g; kw.tł.nasyc: 44.34 g; Błonnik: 31.32 g; Sól: 16.08 g; Sód: 6441.62 mg;	Wart. energ: 2526.91 kcal; Białko og: 93.13 g; Tłuszcz: 82.44 g; Węgl. og: 370.21 g; w tym cuk.: 65.83 g; kw.tł.nasyc: 35.13 g; Błonnik: 33.92 g; Sól: 14.93 g; Sód: 5978.46 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Pasta z makreli 90g 90 g (2, 3, 4, 6, SKO,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata b/cukru 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)	Platki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Platki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Pieczyno 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,) Pasta z makreli 90g 90 g (2, 3, 4, 6, SKO,)	Platki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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	
	II ŚN				Sok pomidorowy 200ml 200 ml (9,) Suchary bezcukrowe 20g 20 g	Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt Sok owocowo-warzywny 0,5 szt 1 szt (1, 4, 5, 6, 12, SOJ,) Chrupki kukurydziane 20g 20 g	
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Stroganoff wieprzowy 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Salatka z buraczka i ogórka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ryż na sypko 200g 200 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Gulasz wieprzowy 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ryż na sypko 200g 200 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Gulasz wieprzowy 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,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Stroganoff wieprzowy 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Salatka z buraczka i ogórka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ryż na sypko 200g 200 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Gulasz wieprzowy 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ryż na sypko 200g 200 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	
	PD				Owoc 1 szt 130 g		Owoc 1 szt 130 g
	Kolacja	Serek śmietankowy 60g 60 g (4,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Pieczywo pszenno-żytnie 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Pieczyno 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 Serek śmietankowy 60g 60 g (4,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Pieczyno 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 Serek śmietankowy 60g 60 g (4,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Pieczyno 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,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Serek śmietankowy 60g 60 g (4,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Pieczyno 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 Serek śmietankowy 60g 60 g (4,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Pieczyno 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 Serek śmietankowy 60g 60 g (4,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)
	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			Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2387.10 kcal; Białko og: 105.44 g; Tłuszcz: 87.27 g; Węgl. og: 308.37 g; w tym cuk.: 48.27 g; kw.tł.nasyc: 35.52 g; Błonnik: 26.63 g; Sól: 15.60 g; Sód: 6129.31 mg;	Wart. energ: 2174.39 kcal; Białko og: 94.58 g; Tłuszcz: 63.67 g; Węgl. og: 320.56 g; w tym cuk.: 56.96 g; kw.tł.nasyc: 33.24 g; Błonnik: 29.08 g; Sól: 13.92 g; Sód: 5462.21 mg;	Wart. energ: 2157.49 kcal; Białko og: 94.42 g; Tłuszcz: 53.34 g; Węgl. og: 342.73 g; w tym cuk.: 56.68 g; kw.tł.nasyc: 27.67 g; Błonnik: 35.41 g; Sól: 15.62 g; Sód: 6261.31 mg;	Wart. energ: 2492.42 kcal; Białko og: 108.65 g; Tłuszcz: 85.06 g; Węgl. og: 342.66 g; w tym cuk.: 62.49 g; kw.tł.nasyc: 33.21 g; Błonnik: 41.55 g; Sól: 16.63 g; Sód: 6535.64 mg;	Wart. energ: 2342.03 kcal; Białko og: 113.59 g; Tłuszcz: 60.72 g; Węgl. og: 352.30 g; w tym cuk.: 58.12 g; kw.tł.nasyc: 32.03 g; Błonnik: 33.55 g; Sól: 13.76 g; Sód: 5512.98 mg;	Wart. energ: 2337.02 kcal; Białko og: 93.93 g; Tłuszcz: 55.19 g; Węgl. og: 385.29 g; w tym cuk.: 72.12 g; kw.tł.nasyc: 28.18 g; Błonnik: 38.17 g; Sól: 13.59 g; Sód: 5439.22 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4,) 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,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Dżem 40g 40 g	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4,) 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,) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4,) Wędlina 30g 30 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,) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 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,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4,) 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,) Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	
	II ŚN				Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Jogurt owocowy 1szt 2 szt (4, 8,)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Filet z miruny smażona 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, SOJ, SKO, OZ,) Surówka z kiszanej kapusty 130 g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, OZ, SKO, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, OZ, SKO, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, OZ, SKO, SOJ,) Surówka z kiszanej kapusty 130 g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Filet z miruny opiekana 100g 100 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, OZ, SKO, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	
	PD				Owoc 1 szt 130 g		Owoc 1 szt 130 g
	Kolaja	Ser biały 90g 90 g (4,) 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,) Rzodkiewka 100g 100 g Sałata 10g 10 g	Ser biały 90g 90 g (4,) 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,) Sałata 10g 10 g	Ser biały 90g 90 g (4,) 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,) Sałata 10g 10 g	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,) Rzodkiewka 100g 100 g Sałata 10g 10 g Ser biały 90g 90 g (4,)	Ser biały 90g 90 g (4,) 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,) Sałata 10g 10 g	Ser biały 90g 90 g (4,) 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,) Sałata 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,) Sałata 10g 10 g			Pomidor 50g 50 g (9,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2273.30 kcal; Białko og: 89.44 g; Tłuszcz: 74.62 g; Węgl. og: 323.50 g; w tym cuk.: 75.67 g; kw.tł.nasyc: 31.32 g; Błonnik: 25.17 g; Sól: 18.14 g; Sód: 7147.74 mg;	Wart. energ: 2137.11 kcal; Białko og: 89.98 g; Tłuszcz: 56.34 g; Węgl. og: 332.10 g; w tym cuk.: 82.32 g; kw.tł.nasyc: 30.20 g; Błonnik: 28.76 g; Sól: 18.68 g; Sód: 7364.84 mg;	Wart. energ: 2134.64 kcal; Białko og: 85.85 g; Tłuszcz: 43.62 g; Węgl. og: 366.33 g; w tym cuk.: 81.71 g; kw.tł.nasyc: 24.50 g; Błonnik: 33.10 g; Sól: 13.94 g; Sód: 5589.15 mg;	Wart. energ: 2037.81 kcal; Białko og: 96.51 g; Tłuszcz: 58.78 g; Węgl. og: 300.08 g; w tym cuk.: 51.34 g; kw.tł.nasyc: 29.18 g; Błonnik: 40.23 g; Sól: 18.27 g; Sód: 7306.84 mg;	Wart. energ: 2232.75 kcal; Białko og: 94.59 g; Tłuszcz: 50.69 g; Węgl. og: 366.34 g; w tym cuk.: 84.48 g; kw.tł.nasyc: 27.39 g; Błonnik: 33.23 g; Sól: 18.57 g; Sód: 7434.61 mg;	Wart. energ: 2328.64 kcal; Białko og: 94.80 g; Tłuszcz: 50.21 g; Węgl. og: 392.35 g; w tym cuk.: 103.98 g; kw.tł.nasyc: 26.82 g; Błonnik: 36.43 g; Sól: 18.55 g; Sód: 7422.95 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,