

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) 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,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) 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 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	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 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 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 kaliorowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Szynka w p 70g pieczona/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Salata z maślanką 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa kaliorowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 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,) Salata z maślanką 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)	Zupa kaliorowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 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,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa kaliorowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Salata z maślanką 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	Zupa kaliorowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 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,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa kaliorowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Szynka w p 70g gotowana/sos 100g 70 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,) Salata z maślanką 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)
	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 kiszony 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 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,) Salata 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 kiszony 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	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 50g 50 g (9,) Salata 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,) 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	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,)		Ser biały 30g 30 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2093.69 kcal; Białko og: 89.77 g; Tłuszcz: 64.54 g; Węgl. og: 300.15 g; w tym cuk.: 55.56 g; kw.tł.nasyc: 34.31 g; Błonnik: 23.36 g; Sól: 17.51 g; Sód: 6894.29 mg;	Wart. energ: 2139.72 kcal; Białko og: 98.36 g; Tłuszcz: 65.24 g; Węgl. og: 302.39 g; w tym cuk.: 56.90 g; kw.tł.nasyc: 32.92 g; Błonnik: 24.90 g; Sól: 16.96 g; Sód: 6675.95 mg;	Wart. energ: 2210.78 kcal; Białko og: 99.23 g; Tłuszcz: 58.30 g; Węgl. og: 340.46 g; w tym cuk.: 55.38 g; kw.tł.nasyc: 29.22 g; Błonnik: 35.85 g; Sól: 17.90 g; Sód: 7167.68 mg;	Wart. energ: 2285.47 kcal; Białko og: 101.17 g; Tłuszcz: 61.71 g; Węgl. og: 350.62 g; w tym cuk.: 50.36 g; kw.tł.nasyc: 32.94 g; Błonnik: 40.99 g; Sól: 17.54 g; Sód: 7014.79 mg;	Wart. energ: 2387.78 kcal; Białko og: 104.08 g; Tłuszcz: 59.25 g; Węgl. og: 379.26 g; w tym cuk.: 55.48 g; kw.tł.nasyc: 29.35 g; Błonnik: 38.90 g; Sól: 18.53 g; Sód: 7419.18 mg;	Wart. energ: 2224.50 kcal; Białko og: 96.08 g; Tłuszcz: 56.11 g; Węgl. og: 349.49 g; w tym cuk.: 67.56 g; kw.tł.nasyc: 27.78 g; Błonnik: 31.97 g; Sól: 16.60 g; Sód: 6640.06 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-12 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,) Ogórek świeży 50g 50 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,) Salata 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,) 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,) Ogórek świeży 50g 50 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,) Salata 10g 10 g	
	II ŚN				Budyń 250g 250 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)		
	Obiad	Zupa manna na rosole 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Udziec z indyka pieczony 70g 70 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 manna na rosole 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Udziec z indyka gotowany 70g 70 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 manna na rosole 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Udziec z indyka gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 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 manna na rosole 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Udziec z indyka gotowany 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 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 manna na rosole 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Udziec z indyka gotowany 70g 70 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	Kiełbasa podwawelska 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 Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Musztarda 20g 20 g (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,) Salata 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,) Salata 10g 10 g	Kiełbasa 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 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,) Salata 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,) 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: 2097.87 kcal; Białko og: 96.66 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węgl. og: 288.99 g; w tym cuk.: 57.91 g; kw.tł.nasyc: 29.92 g; Błonnik: 23.83 g; Sól: 15.27 g; Sód: 5894.06 mg;	Wart. energ: 2091.68 kcal; Białko og: 98.67 g; Tłuszcz: 65.76 g; Węgl. og: 289.96 g; w tym cuk.: 54.11 g; kw.tł.nasyc: 31.88 g; Błonnik: 26.68 g; Sól: 15.22 g; Sód: 5985.98 mg;	Wart. energ: 2127.32 kcal; Białko og: 98.98 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węgl. og: 318.00 g; w tym cuk.: 52.07 g; kw.tł.nasyc: 27.88 g; Błonnik: 31.15 g; Sól: 14.95 g; Sód: 5992.75 mg;	Wart. energ: 2284.80 kcal; Białko og: 107.36 g; Tłuszcz: 75.81 g; Węgl. og: 311.83 g; w tym cuk.: 68.92 g; kw.tł.nasyc: 36.64 g; Błonnik: 37.62 g; Sól: 15.70 g; Sód: 6289.50 mg;	Wart. energ: 2295.89 kcal; Białko og: 105.83 g; Tłuszcz: 62.13 g; Węgl. og: 344.37 g; w tym cuk.: 71.27 g; kw.tł.nasyc: 30.26 g; Błonnik: 31.18 g; Sól: 15.18 g; Sód: 6083.23 mg;	Wart. energ: 2329.78 kcal; Białko og: 102.94 g; Tłuszcz: 60.65 g; Węgl. og: 360.18 g; w tym cuk.: 83.97 g; kw.tł.nasyc: 29.12 g; Błonnik: 33.78 g; Sól: 15.08 g; Sód: 6040.57 mg;

2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
		Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4), Twarożek 90g 90 g (4), 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),	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4), Twarożek 90g 90 g (4), 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	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4), 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 b/skóry 50g 50 g (9), Sałata 10g 10 g	Twarożek 90g 90 g (4), 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)	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4), 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), Sałata 10g 10 g Ser topiony 50g 50 g (4),	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4), 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), Sałata 10g 10 g
	II ŚN				Krakersy 30 g 30 g (1, 2, 4, 11, SOJ, OZ), Hummus 1/3 szt 0,33 szt		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), Kotlet mielony wieprzowy z ryżem 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ), Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ), Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ), Ziemniaki gotowane 200g 300 g Owoc 1 szt 130 g	Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ), Pulpet wieprzowy z ryżem 90g 90 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),	Zupa Żurek z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ), Pulpet wieprzowy z ryżem 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ), Mięta b/cukru 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ), Surówka z warzyw mieszanych 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ), Ziemniaki gotowane 200g 300 g Owoc 1 szt 130 g		Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ), Pulpet wieprzowy z ryżem 90g 90 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),	
	PD				Owoc 1 szt 130 g		Owoc 1 szt 130 g
	Kolaża	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), Ogórek kiszony 50g 50 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), Sałata 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), Sałata 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), Ogórek kiszony 50g 50 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), Sałata 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), 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			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: 2560.76 kcal; Białko og: 99.64 g; Tłuszcz: 75.43 g; Węgl. og: 387.85 g; w tym cuk.: 81.92 g; kw.tł.nasyc: 35.30 g; Błonnik: 34.20 g; Sól: 17.57 g; Sód: 6917.67 mg;	Wart. energ: 2400.11 kcal; Białko og: 91.48 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węgl. og: 379.15 g; w tym cuk.: 69.42 g; kw.tł.nasyc: 33.37 g; Błonnik: 35.29 g; Sól: 17.13 g; Sód: 6746.86 mg;	Wart. energ: 2435.75 kcal; Białko og: 91.79 g; Tłuszcz: 57.75 g; Węgl. og: 407.19 g; w tym cuk.: 67.38 g; kw.tł.nasyc: 29.37 g; Błonnik: 39.76 g; Sól: 16.86 g; Sód: 6753.63 mg;	Wart. energ: 2454.75 kcal; Białko og: 92.16 g; Tłuszcz: 65.28 g; Węgl. og: 396.85 g; w tym cuk.: 66.55 g; kw.tł.nasyc: 31.32 g; Błonnik: 45.92 g; Sól: 18.44 g; Sód: 7259.81 mg;	Wart. energ: 2586.75 kcal; Białko og: 98.54 g; Tłuszcz: 71.25 g; Węgl. og: 407.79 g; w tym cuk.: 67.88 g; kw.tł.nasyc: 37.44 g; Błonnik: 39.76 g; Sól: 17.91 g; Sód: 7174.13 mg;	Wart. energ: 2644.84 kcal; Białko og: 91.10 g; Tłuszcz: 65.71 g; Węgl. og: 443.56 g; w tym cuk.: 86.28 g; kw.tł.nasyc: 32.70 g; Błonnik: 42.80 g; Sól: 16.79 g; Sód: 6721.37 mg;

2026-07-14 wtorek

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) 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,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) 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 Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Szyńska 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	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,)	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12,) 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 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 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,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Owoc 1 szt 130 g	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,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Owoc 1 szt 130 g	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,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)	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,) Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Owoc 1 szt 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,) Sałata 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,) Sałata 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,) Sałata 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,) Sałata 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,) Sałata 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,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 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,) Sałata 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: 2087.86 kcal; Białko og: 92.10 g; Tłuszcz: 62.60 g; Węgl. og: 304.46 g; w tym cuk.: 73.10 g; kw.tł.nasyc: 29.56 g; Błonnik: 29.78 g; Sól: 19.64 g; Sód: 7748.78 mg;	Wart. energ: 2155.00 kcal; Białko og: 90.54 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węgl. og: 320.88 g; w tym cuk.: 60.87 g; kw.tł.nasyc: 31.57 g; Błonnik: 23.54 g; Sól: 19.99 g; Sód: 7883.55 mg;	Wart. energ: 2162.94 kcal; Białko og: 90.78 g; Tłuszcz: 51.40 g; Węgl. og: 348.59 g; w tym cuk.: 58.83 g; kw.tł.nasyc: 26.64 g; Błonnik: 28.01 g; Sól: 15.31 g; Sód: 6126.62 mg;	Wart. energ: 2237.88 kcal; Białko og: 98.37 g; Tłuszcz: 68.01 g; Węgl. og: 327.75 g; w tym cuk.: 61.19 g; kw.tł.nasyc: 33.88 g; Błonnik: 39.85 g; Sól: 20.16 g; Sód: 8058.04 mg;	Wart. energ: 2250.64 kcal; Białko og: 95.15 g; Tłuszcz: 56.27 g; Węgl. og: 355.12 g; w tym cuk.: 63.03 g; kw.tł.nasyc: 28.76 g; Błonnik: 28.01 g; Sól: 19.88 g; Sód: 7953.32 mg;	Wart. energ: 2346.53 kcal; Białko og: 95.36 g; Tłuszcz: 55.79 g; Węgl. og: 381.13 g; w tym cuk.: 82.53 g; kw.tł.nasyc: 28.19 g; Błonnik: 31.21 g; Sól: 19.86 g; Sód: 7941.66 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna	
2026-07-15 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 350ml 350 ml (4) Połędwica 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) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9)	Kasza jaglana na mleku 350ml 350 ml (4) Połędwica 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) Sałata 10g 10 g	Kasza jaglana na mleku 350ml 350 ml (4) Połędwica 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) Sałata 10g 10 g	Poładwica 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) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9)		Kasza jaglana na mleku 350ml 350 ml (4) Połędwica 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) Sałata 10g 10 g	
	II ŚN				Pieczywo o chrupkie 10g 10 g Serek śmietankowy 60g 60 g (4)	Ser biały 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) Wątroba wieprzowa 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ) Surówka z kiszonej kapusty 130 g 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) Łopátka 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 ryżanka 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ) Łopátka 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 pomidorowa z ryżem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ) Łopátka 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 kiszonej kapusty 130 g 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) Łopátka 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	Ser żółty 30g 30 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) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6)	Poładwica 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) Sałata 10g 10 g	Poładwica 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) Sałata 10g 10 g	Ser żółty 30g 30 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) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6)	Poładwica 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) Sałata 10g 10 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) 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 7g (4) Sałata 10g 10 g			Ser biały 30g 30 g (4) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ) Mix tłuszczowy 7g 7g (4)			
		Wart. energ: 2262.10 kcal; Białko og: 95.01 g; Tłuszcz: 80.21 g; Węgl. og: 302.24 g; w tym cuk.: 52.24 g; kw.tł.nasyc: 34.52 g; Błonnik: 24.35 g; Sól: 15.20 g; Sód: 5980.05 mg;	Wart. energ: 2104.71 kcal; Białko og: 95.61 g; Tłuszcz: 60.28 g; Węgl. og: 309.07 g; w tym cuk.: 56.39 g; kw.tł.nasyc: 31.36 g; Błonnik: 27.73 g; Sól: 15.94 g; Sód: 6271.69 mg;	Wart. energ: 2073.87 kcal; Białko og: 93.18 g; Tłuszcz: 50.38 g; Węgl. og: 327.58 g; w tym cuk.: 51.96 g; kw.tł.nasyc: 26.19 g; Błonnik: 30.76 g; Sól: 16.52 g; Sód: 6618.34 mg;	Wart. energ: 2202.91 kcal; Białko og: 109.69 g; Tłuszcz: 69.03 g; Węgl. og: 304.77 g; w tym cuk.: 48.30 g; kw.tł.nasyc: 34.73 g; Błonnik: 39.46 g; Sól: 15.32 g; Sód: 6135.59 mg;	Wart. energ: 2206.35 kcal; Białko og: 105.27 g; Tłuszcz: 54.98 g; Węgl. og: 338.96 g; w tym cuk.: 55.95 g; kw.tł.nasyc: 28.76 g; Błonnik: 32.20 g; Sól: 15.73 g; Sód: 6300.46 mg;	Wart. energ: 2226.14 kcal; Białko og: 93.18 g; Tłuszcz: 57.06 g; Węgl. og: 352.44 g; w tym cuk.: 67.08 g; kw.tł.nasyc: 29.78 g; Błonnik: 34.80 g; Sól: 15.89 g; Sód: 6368.10 mg;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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,) Połędwica z warzywami 60g 60 g	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 Połędwica z warzywami 60g 60 g	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 Połędwica 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,) Połędwica z warzywami 60g 60 g	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 Połędwica z warzywami 60g 60 g	
	II ŚN					Serek wiejski 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Klops wieprzowy 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)	Zupa ziemniaczana 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 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 jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pulpet wieprzowy gotowany 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Kasza jęczmienna 200g 200 g (1, 4, 5, 6,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Buraczki got 130g 130 g (1, 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,)	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 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,) Sałata 10g 10 g Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	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,) Sałata 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 50g 50 g (9,) Sałata 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,) Sałata 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,) 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: 2452.21 kcal; Białko og: 93.27 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węgl. og: 330.17 g; w tym cuk.: 60.12 g; kw.tł.nasyc: 38.99 g; Błonnik: 27.72 g; Sól: 16.12 g; Sód: 6341.89 mg;	Wart. energ: 2365.89 kcal; Białko og: 93.49 g; Tłuszcz: 80.53 g; Węgl. og: 331.39 g; w tym cuk.: 60.48 g; kw.tł.nasyc: 37.86 g; Błonnik: 28.98 g; Sól: 16.55 g; Sód: 6514.86 mg;	Wart. energ: 2411.44 kcal; Białko og: 93.91 g; Tłuszcz: 72.27 g; Węgl. og: 363.31 g; w tym cuk.: 58.70 g; kw.tł.nasyc: 33.49 g; Błonnik: 33.64 g; Sól: 15.58 g; Sód: 6242.80 mg;	Wart. energ: 2459.24 kcal; Białko og: 106.47 g; Tłuszcz: 87.56 g; Węgl. og: 331.39 g; w tym cuk.: 56.81 g; kw.tł.nasyc: 43.37 g; Błonnik: 41.09 g; Sól: 17.98 g; Sód: 7197.65 mg;	Wart. energ: 2502.53 kcal; Białko og: 106.10 g; Tłuszcz: 77.18 g; Węgl. og: 362.73 g; w tym cuk.: 61.74 g; kw.tł.nasyc: 36.44 g; Błonnik: 33.45 g; Sól: 17.23 g; Sód: 6901.63 mg;	Wart. energ: 2536.42 kcal; Białko og: 103.21 g; Tłuszcz: 75.70 g; Węgl. og: 378.54 g; w tym cuk.: 74.44 g; kw.tł.nasyc: 35.30 g; Błonnik: 36.05 g; Sól: 17.13 g; Sód: 6858.97 mg;

2026-07-17 piątek

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4,) Pasta z makreli 90g 70 g (2, 3, 4, 6, SKO,) 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,)	Ryż na mleku 350ml 350 ml (1, 4,) 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 Dżem 40g 40 g Serek homogenizowany 1szt 2 szt (4,)	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,) Salata 10g 10 g Dżem 40g 40 g Serek homogenizowany 1szt 2 szt (4,)	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,) Pasta z makreli 90g 70 g (2, 3, 4, 6, SKO,)	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 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Dżem 40g 40 g Serek homogenizowany 1szt 2 szt (4,)	
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,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Kotlet z jajka 90g 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (1, 4,)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jajko 2szt/100g 100 g (2,) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (1, 4,) Sos koperkowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	Zupa makaronowa 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,) Łopatka wieprzowa gotowana 70g w sosie 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jajko 2szt/100g 100 g (2,) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (1, 4,) Sos koperkowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 350ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jajko 2szt/100g 100 g (2,) Marchewka z groszkiem 130g 130 g (1, 4,) Sos koperkowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	
PD				Owoc 1 szt 130 g	Owoc 1 szt 130 g	
Kolacja	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 Salata 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,) Salata 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,) Salata 10g 10 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 Salata 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 50g 50 g (9,) Salata 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,) 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			Pomidor 50g 50 g (9,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
	Wart. energ: 2440.06 kcal; Białko og: 97.83 g; Tłuszcz: 89.16 g; Węgl. og: 325.50 g; w tym cuk.: 62.04 g; kw.tł.nasyc: 36.49 g; Błonnik: 28.01 g; Sól: 15.49 g; Sód: 6088.60 mg;	Wart. energ: 2500.81 kcal; Białko og: 114.49 g; Tłuszcz: 69.13 g; Węgl. og: 369.24 g; w tym cuk.: 112.77 g; kw.tł.nasyc: 36.69 g; Błonnik: 27.97 g; Sól: 18.40 g; Sód: 7257.31 mg;	Wart. energ: 2602.04 kcal; Białko og: 122.37 g; Tłuszcz: 58.67 g; Węgl. og: 413.33 g; w tym cuk.: 106.34 g; kw.tł.nasyc: 31.93 g; Błonnik: 33.90 g; Sól: 14.14 g; Sód: 5670.64 mg;	Wart. energ: 2280.46 kcal; Białko og: 99.33 g; Tłuszcz: 76.82 g; Węgl. og: 318.16 g; w tym cuk.: 59.79 g; kw.tł.nasyc: 34.49 g; Błonnik: 41.79 g; Sól: 20.24 g; Sód: 8093.22 mg;	Wart. energ: 2596.45 kcal; Białko og: 119.10 g; Tłuszcz: 63.48 g; Węgl. og: 403.48 g; w tym cuk.: 114.93 g; kw.tł.nasyc: 33.88 g; Błonnik: 32.44 g; Sól: 18.29 g; Sód: 7327.08 mg;	Wart. energ: 2692.34 kcal; Białko og: 119.31 g; Tłuszcz: 63.00 g; Węgl. og: 429.49 g; w tym cuk.: 134.43 g; kw.tł.nasyc: 33.31 g; Błonnik: 35.64 g; Sól: 18.27 g; Sód: 7315.42 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) 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 jęczmienna na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6,) 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	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,) Sałata 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 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 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	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 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g
	IIł ŚN				Kisiel b/cukru 250ml 250 g (1, 12,)	Ser topiony 30g 33 g (4,)	Kisiel 250ml 250 g (1, 12,)
	Obiad	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,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sałatka 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,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	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,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sałatka 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,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Sałatka 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,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	
	PD				Owoc 1 szt 130 g		Owoc 1 szt 130 g
	Koleja	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 biała parzona 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Cwikla z chrzanem 20g 20 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,) Sałata 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,) 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	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,) Sałata 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,) 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 topiony 30g 33 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,)		
		Wart. energ: 2241.80 kcal; Białko og: 83.73 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węgl. og: 326.48 g; w tym cuk.: 57.08 g; kw.tł.nasyc: 28.91 g; Błonnik: 27.49 g; Sól: 15.30 g; Sód: 6015.44 mg;	Wart. energ: 2173.44 kcal; Białko og: 94.29 g; Tłuszcz: 59.39 g; Węgl. og: 331.59 g; w tym cuk.: 56.73 g; kw.tł.nasyc: 30.82 g; Błonnik: 31.89 g; Sól: 15.78 g; Sód: 6206.94 mg;	Wart. energ: 2209.08 kcal; Białko og: 94.60 g; Tłuszcz: 51.74 g; Węgl. og: 359.63 g; w tym cuk.: 54.69 g; kw.tł.nasyc: 26.82 g; Błonnik: 36.36 g; Sól: 15.51 g; Sód: 6213.71 mg;	Wart. energ: 2205.50 kcal; Białko og: 95.47 g; Tłuszcz: 63.71 g; Węgl. og: 331.60 g; w tym cuk.: 57.28 g; kw.tł.nasyc: 33.13 g; Błonnik: 39.28 g; Sól: 16.33 g; Sód: 6534.78 mg;	Wart. energ: 2308.74 kcal; Białko og: 99.06 g; Tłuszcz: 60.65 g; Węgl. og: 360.03 g; w tym cuk.: 55.02 g; kw.tł.nasyc: 32.14 g; Błonnik: 36.36 g; Sól: 16.20 g; Sód: 6491.24 mg;	Wart. energ: 2314.58 kcal; Białko og: 91.74 g; Tłuszcz: 50.26 g; Węgl. og: 393.34 g; w tym cuk.: 80.94 g; kw.tł.nasyc: 25.68 g; Błonnik: 38.98 g; Sól: 15.44 g; Sód: 6183.09 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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,) Sałata 10g 10 g	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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,) Sałata 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Płatki owsiane na mleku 350ml 350 ml (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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,)	Galaertka ow ocowa 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)
	II ŚN				Kefir 200g 200 ml Suchary bezcukrowe 20g 20 g	Kefir 200g 200 ml	Galaertka ow ocowa 250ml 250 ml (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,) Pierś z kurczka 70g w sosie karmelowym 100ml 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 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,) Pierś z kurczka 70g w sosie karmelowym 100ml 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,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pierś z kurczka 70g w sosie karmelowym 100ml 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 rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pierś z kurczka 70g w sosie karmelowym 100ml 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 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,) Pierś z kurczka 70g w sosie karmelowym 100ml 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,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa rosół z makaronem 350ml 350 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Pierś z kurczka 70g w sosie karmelowym 100ml 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,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 kiszony 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	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,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	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,) 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 kiszony 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 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,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	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
	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: 2153.25 kcal; Białko og: 90.77 g; Tłuszcz: 69.64 g; Węgl. og: 304.35 g; w tym cuk.: 66.41 g; kw.tł.nasyc: 33.76 g; Błonnik: 26.72 g; Sól: 15.42 g; Sód: 6064.83 mg;	Wart. energ: 2092.69 kcal; Białko og: 94.17 g; Tłuszcz: 61.66 g; Węgl. og: 303.80 g; w tym cuk.: 66.18 g; kw.tł.nasyc: 28.97 g; Błonnik: 26.61 g; Sól: 14.20 g; Sód: 5573.30 mg;	Wart. energ: 2080.05 kcal; Białko og: 95.05 g; Tłuszcz: 51.58 g; Węgl. og: 324.93 g; w tym cuk.: 54.87 g; kw.tł.nasyc: 25.63 g; Błonnik: 31.44 g; Sól: 14.95 g; Sód: 5987.22 mg;	Wart. energ: 2337.14 kcal; Białko og: 100.04 g; Tłuszcz: 67.19 g; Węgl. og: 353.20 g; w tym cuk.: 59.52 g; kw.tł.nasyc: 32.32 g; Błonnik: 42.49 g; Sól: 15.86 g; Sód: 6349.69 mg;	Wart. energ: 2257.05 kcal; Białko og: 99.90 g; Tłuszcz: 52.53 g; Węgl. og: 363.73 g; w tym cuk.: 54.97 g; kw.tł.nasyc: 25.76 g; Błonnik: 34.49 g; Sól: 15.58 g; Sód: 6238.72 mg;	Wart. energ: 2177.47 kcal; Białko og: 91.89 g; Tłuszcz: 52.53 g; Węgl. og: 350.90 g; w tym cuk.: 76.84 g; kw.tł.nasyc: 23.83 g; Błonnik: 33.68 g; Sól: 13.84 g; Sód: 5537.41 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Bogatobiałkowa	Dziecięca łatwostrawna
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,) 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,) Ogórek świeży 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,) 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,) Sałata 10g 10 g	Zacierka na mleku 350 ml 350 ml (1, 2, 4,) 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,) Sałata 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,) 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,) 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,) Sałata 10g 10 g	
	II ŚN				Krakersy 30 g 30 g (1, 2, 4, 11, SOJ, OZ,) Hummus 1/3 szt 0,33 szt	Ser biały 50g 50 g (4,)	Chipsy jabłkowe 1 szt 1 g
	Obiad	Zupa krupnik 350 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Karczek pieczony 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Mięta 250ml 250 ml (1, 4, 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 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,) Warzy wa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	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 kapusty białej i ogórka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	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 kapusty białej i ogórka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g	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,) 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,) Papryka 70g 70 g Sałata 10g 10 g Pata twarogowa z koperkiem 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 Pata twarogowa z koperkiem 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 Pata twarogowa z koperkiem 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Pata twarogowa z koperkiem 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 Pata twarogowa z koperkiem 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 Pata twarogowa z koperkiem 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,) Sałata 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: 2347.29 kcal; Białko og: 97.81 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węgl. og: 334.69 g; w tym cuk.: 71.33 g; kw.tł.nasyc: 34.31 g; Błonnik: 29.74 g; Sól: 16.15 g; Sód: 6353.78 mg;	Wart. energ: 2202.78 kcal; Białko og: 101.50 g; Tłuszcz: 56.51 g; Węgl. og: 338.96 g; w tym cuk.: 68.14 g; kw.tł.nasyc: 30.30 g; Błonnik: 33.37 g; Sól: 16.23 g; Sód: 6392.55 mg;	Wart. energ: 2238.42 kcal; Białko og: 101.81 g; Tłuszcz: 48.86 g; Węgl. og: 367.00 g; w tym cuk.: 66.10 g; kw.tł.nasyc: 26.30 g; Błonnik: 37.84 g; Sól: 15.96 g; Sód: 6399.32 mg;	Wart. energ: 2234.32 kcal; Białko og: 102.41 g; Tłuszcz: 61.20 g; Węgl. og: 338.58 g; w tym cuk.: 52.02 g; kw.tł.nasyc: 27.78 g; Błonnik: 41.08 g; Sól: 16.60 g; Sód: 6531.90 mg;	Wart. energ: 2304.42 kcal; Białko og: 111.16 g; Tłuszcz: 51.21 g; Węgl. og: 368.85 g; w tym cuk.: 67.70 g; kw.tł.nasyc: 27.70 g; Błonnik: 37.84 g; Sól: 16.02 g; Sód: 6421.32 mg;	Wart. energ: 2528.31 kcal; Białko og: 101.02 g; Tłuszcz: 49.48 g; Węgl. og: 445.11 g; w tym cuk.: 94.80 g; kw.tł.nasyc: 25.37 g; Błonnik: 50.74 g; Sól: 15.89 g; Sód: 6366.66 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,