

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-10-21 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (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,)	Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (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,) 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,) Sałata 10g 10 g	Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (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,) Sałata 10g 10 g		Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (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 50g 50 g (9,) Sałata 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 barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Filet z piersi kurczaka 90g gotowany 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Surówka z czerwonej kapusty 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Sos pieczarkowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Filet z piersi kurczaka 90g gotowany 90 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,) Sos pieczarkowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Filet z piersi kurczaka 90g gotowany 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Surówka z czerwonej kapusty 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Sos pieczarkowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa makaronowa 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Filet z piersi kurczaka 90g gotowany 90 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,) Sos biały 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)		Zupa barszcz biały z makaronem 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Filet z piersi kurczaka 90g gotowany 90 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Owoc 1 szt 130 g Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,) Sos pieczarkowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Hummus 1/2 szt 0,5 szt 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 Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Papryka 70g 70 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,)	Hummus 1/2 szt 0,5 szt 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 Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Papryka 70g 70 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) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 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 b/skóry 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	Mus owocowy 270 szt		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)		Mus owocowy 270 szt	
		Wart. energ: 2022.53 kcal; Białko og: 88.22 g; Tłuszcz: 51.42 g; Węgl. og: 315.66 g; w tym cuk.: 83.43 g; kw.tł.nasyc: 23.65 g; Błonnik: 27.66 g; Sól: 15.66 g; Sód: 6278.53 mg;	Wart. energ: 2045.53 kcal; Białko og: 101.09 g; Tłuszcz: 49.46 g; Węgl. og: 313.10 g; w tym cuk.: 78.38 g; kw.tł.nasyc: 24.98 g; Błonnik: 27.95 g; Sól: 15.42 g; Sód: 6181.18 mg;	Wart. energ: 1808.22 kcal; Białko og: 87.37 g; Tłuszcz: 47.81 g; Węgl. og: 273.98 g; w tym cuk.: 60.81 g; kw.tł.nasyc: 22.12 g; Błonnik: 35.72 g; Sól: 13.97 g; Sód: 5595.37 mg;	Wart. energ: 2087.23 kcal; Białko og: 104.68 g; Tłuszcz: 43.45 g; Węgl. og: 333.29 g; w tym cuk.: 77.46 g; kw.tł.nasyc: 22.99 g; Błonnik: 27.52 g; Sól: 15.50 g; Sód: 6218.65 mg;	Wart. energ: 2219.23 kcal; Białko og: 123.38 g; Tłuszcz: 48.15 g; Węgl. og: 336.99 g; w tym cuk.: 80.66 g; kw.tł.nasyc: 25.78 g; Błonnik: 27.52 g; Sól: 15.61 g; Sód: 6262.65 mg;	Wart. energ: 2180.52 kcal; Białko og: 103.13 g; Tłuszcz: 48.43 g; Węgl. og: 348.79 g; w tym cuk.: 94.58 g; kw.tł.nasyc: 23.92 g; Błonnik: 31.37 g; Sól: 15.44 g; Sód: 6189.42 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Pasta z makreli 90g 90 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,)	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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	Pasta z makreli 90g 90 g (2, 3, 4, 6, SKO,) 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 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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		Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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
	II ŚN			Kisiel b/cukru 250ml 250 g (1, 12,)		Serek wiejski 1 szt 1 szt	Kisiel 250ml 250 g (1, 12,)
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Stroganoff wieprzowy 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Ryż na sypko 200g 200 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Sałatka z buraczka z jabłkiem i papryką 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) 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, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) 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,) Ryż na sypko 200g 200 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Sałatka z buraczka z jabłkiem i papryką 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) 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, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)		Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) 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, OZ, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Owoc 1 szt 130 g Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolaża	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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ogórek świeży 50g 50 g	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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Serek kanapkowy 1/2 szt 0,5 szt (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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ogórek świeży 50g 50 g	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 b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 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,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)
	PN	Mus owocowy 270 szt		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Mus owocowy 270 szt	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Mus owocowy 270 szt
		Wart. energ: 2399.63 kcal; Białko og: 96.09 g; Tłuszcz: 80.85 g; Węgl. og: 335.43 g; w tym cuk.: 88.94 g; kw.tł.nasyc: 32.65 g; Błonnik: 27.01 g; Sól: 14.01 g; Sód: 5606.79 mg;	Wart. energ: 2113.33 kcal; Białko og: 84.46 g; Tłuszcz: 58.00 g; Węgl. og: 327.93 g; w tym cuk.: 78.95 g; kw.tł.nasyc: 30.26 g; Błonnik: 28.75 g; Sól: 13.52 g; Sód: 5412.58 mg;	Wart. energ: 2185.07 kcal; Białko og: 92.67 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węgl. og: 293.24 g; w tym cuk.: 71.50 g; kw.tł.nasyc: 31.76 g; Błonnik: 32.96 g; Sól: 13.45 g; Sód: 5383.05 mg;	Wart. energ: 2121.62 kcal; Białko og: 86.63 g; Tłuszcz: 57.03 g; Węgl. og: 329.23 g; w tym cuk.: 77.17 g; kw.tł.nasyc: 29.87 g; Błonnik: 26.80 g; Sól: 15.53 g; Sód: 6226.82 mg;	Wart. energ: 2158.62 kcal; Białko og: 101.03 g; Tłuszcz: 63.13 g; Węgl. og: 310.03 g; w tym cuk.: 58.87 g; kw.tł.nasyc: 33.62 g; Błonnik: 26.00 g; Sól: 16.54 g; Sód: 6631.82 mg;	Wart. energ: 2226.83 kcal; Białko og: 84.60 g; Tłuszcz: 56.32 g; Węgl. og: 360.64 g; w tym cuk.: 104.20 g; kw.tł.nasyc: 29.12 g; Błonnik: 30.17 g; Sól: 13.53 g; Sód: 5419.96 mg;

2026-10-23 piątek

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatw przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Pasta z jajka 70g 70 g (2, 4, 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,) Ryż na mleku 250ml 250 ml (1, 4,) Ogórek świeży 50g 50 g	Pasta z jajka 70g 70 g (2, 4, 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 Ryż na mleku 250ml 250 ml (1, 4,)	Pasta z jajka 70g 70 g (2, 4, 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,) Ogórek świeży 50g 50 g	Szynka wieprzowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Ryż na mleku 250ml 250 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 Ryż na mleku 250ml 250 ml (1, 4,) Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Pasta z jajka 70g 70 g (2, 4, 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 Ryż na mleku 250ml 250 ml (1, 4,)
II SN			Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Jogurt owocowy 1szt 2 szt (4, 8,)
Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250ml 250 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, SOJ, OZ, SKO,) Surówka z kiszzonej kapusty 130 g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250ml 250 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, SOJ, OZ, SKO,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250ml 250 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, SOJ, OZ, SKO,) Surówka z kiszzonej kapusty 130 g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa makaronowa 250ml 250 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, SOJ, OZ, SKO,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250ml 250 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, SOJ, OZ, SKO,) Owoc 1 szt 130 g Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	
PD			Owoc 1 szt 130 g			
Kolaża	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 Pomidor 50g 50 g (9,)	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 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 Pomidor 50g 50 g (9,)	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 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	Banan 100g 100 g		Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g	Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g
	Wart. energ: 2151.95 kcal; Białko og: 82.23 g; Tłuszcz: 58.80 g; Węgl. og: 337.33 g; w tym cuk.: 103.11 g; kw.tł.nasyc: 25.45 g; Błonnik: 27.76 g; Sól: 17.84 g; Sód: 7148.62 mg;	Wart. energ: 2138.04 kcal; Białko og: 82.05 g; Tłuszcz: 55.38 g; Węgl. og: 342.63 g; w tym cuk.: 105.97 g; kw.tł.nasyc: 25.96 g; Błonnik: 29.14 g; Sól: 18.28 g; Sód: 7323.33 mg;	Wart. energ: 2003.14 kcal; Białko og: 107.60 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węgl. og: 263.81 g; w tym cuk.: 62.92 g; kw.tł.nasyc: 28.69 g; Błonnik: 33.78 g; Sól: 17.02 g; Sód: 6816.53 mg;	Wart. energ: 2077.23 kcal; Białko og: 87.87 g; Tłuszcz: 40.71 g; Węgl. og: 354.25 g; w tym cuk.: 97.07 g; kw.tł.nasyc: 23.11 g; Błonnik: 28.09 g; Sól: 14.07 g; Sód: 5645.78 mg;	Wart. energ: 2176.43 kcal; Białko og: 111.25 g; Tłuszcz: 46.99 g; Węgl. og: 340.59 g; w tym cuk.: 85.27 g; kw.tł.nasyc: 26.86 g; Błonnik: 26.39 g; Sól: 14.24 g; Sód: 5708.58 mg;	Wart. energ: 2301.93 kcal; Białko og: 89.56 g; Tłuszcz: 56.70 g; Węgl. og: 373.84 g; w tym cuk.: 128.67 g; kw.tł.nasyc: 26.58 g; Błonnik: 31.14 g; Sól: 18.50 g; Sód: 7412.67 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Schab pieczony 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,) Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Salata 10g 10 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Schab pieczony 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	Schab pieczony 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12,) 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 Schab pieczony 60g 60 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12,) 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,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12,) 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g
	II ŚN			Budyń 250g 250 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)	Budyń 250g 250 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)		
	Obiad	Zupa z soczewicy z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Szyńka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 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,) Szyńka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	Zupa z soczewicy z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Szyńka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 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,) Szyńka wp 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 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,) Szyńka w p 70g gotowana/sos 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,) Owoc 1 szt 130 g	
	PD			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,) Salata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ogórek kiszony 50g 50 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Szyńka drobiowa 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 Ser topiony 30g 33 g (4,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Szyńka drobiowa 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 Szyńka drobiowa 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 Szyńka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Szyńka 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,) 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 7g (4,) Salata 10g 10 g	Ser biały 30g 30 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,)	Ser biały 30g 30 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,) Salata 10g 10 g Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,)	
		Wart. energ: 2379.94 kcal; Białko og: 111.17 g; Tłuszcz: 67.30 g; Węgl. og: 348.60 g; w tym cuk.: 62.78 g; kw.tł.nasyc: 32.82 g; Błonnik: 32.50 g; Sól: 14.83 g; Sód: 5829.70 mg;	Wart. energ: 2113.21 kcal; Białko og: 95.85 g; Tłuszcz: 57.44 g; Węgl. og: 317.35 g; w tym cuk.: 62.70 g; kw.tł.nasyc: 28.23 g; Błonnik: 28.11 g; Sól: 15.91 g; Sód: 6259.70 mg;	Wart. energ: 2498.89 kcal; Białko og: 122.43 g; Tłuszcz: 67.36 g; Węgl. og: 373.83 g; w tym cuk.: 79.25 g; kw.tł.nasyc: 34.33 g; Błonnik: 47.25 g; Sól: 13.64 g; Sód: 5460.48 mg;	Wart. energ: 2082.13 kcal; Białko og: 100.06 g; Tłuszcz: 54.93 g; Węgl. og: 311.34 g; w tym cuk.: 53.07 g; kw.tł.nasyc: 28.90 g; Błonnik: 28.37 g; Sól: 17.03 g; Sód: 6715.45 mg;	Wart. energ: 2250.70 kcal; Białko og: 106.91 g; Tłuszcz: 58.95 g; Węgl. og: 337.71 g; w tym cuk.: 72.27 g; kw.tł.nasyc: 31.28 g; Błonnik: 28.40 g; Sól: 17.26 g; Sód: 6805.93 mg;	Wart. energ: 2284.59 kcal; Białko og: 104.02 g; Tłuszcz: 57.47 g; Węgl. og: 353.52 g; w tym cuk.: 84.97 g; kw.tł.nasyc: 30.14 g; Błonnik: 31.00 g; Sól: 17.16 g; Sód: 6763.27 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Platki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Ogórek świeży 50g 50 g	Platki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek świeży 50g 50 g	Platki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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,)	Platki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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	Platki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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			Kefir 200g 200 ml Suchary bezcukrowe 20g 20 g		Kefir 200g 200 ml	Galaerka ow ocową 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,)
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 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,) Pierś z kurczaka 70g w sosie karmelowym 100ml 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Fasola szparagowa gotowana 130g 150 g (1, 2, 4, SOJ,)	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 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,) Pierś z kurczaka 70g w sosie karmelowym 100ml 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 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,) Pierś z kurczaka 70g got w sosie białym 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Fasola szparagowa gotowana 130g 150 g (1, 2, 4, SOJ,)	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 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,) Pierś z kurczaka 70g got w sosie białym 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 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,) Pierś z kurczaka 70g got w sosie białym 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa rosół z makaronem 250ml 250 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,) Pierś z kurczaka 70g w sosie karmelowym 100ml 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Kielbasa biała parzona 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 z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ćwikła z chrzanem 20g 20 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ćwikła z chrzanem 20g 20 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,) Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ćwikła z chrzanem 20g 20 g	Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml 250 ml (1, 4,) Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 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 Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,)	Poledwica z indyka 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 14g 14 g (4,) Herbata 250ml 250 ml (1, 4, 6, 12, OZ, SOJ,) 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,)	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7 g (4,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Sałata 10g 10 g	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,)	
		Wart. energ: 2242.30 kcal; Białko og: 94.92 g; Tłuszcz: 75.62 g; Węgl. og: 299.00 g; w tym cuk.: 51.54 g; kw.tł.nasyc: 33.62 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 13.34 g; Sód: 5121.96 mg;	Wart. energ: 1974.51 kcal; Białko og: 96.46 g; Tłuszcz: 51.87 g; Węgl. og: 294.20 g; w tym cuk.: 53.86 g; kw.tł.nasyc: 27.01 g; Błonnik: 26.97 g; Sól: 14.51 g; Sód: 5698.15 mg;	Wart. energ: 2351.07 kcal; Białko og: 108.32 g; Tłuszcz: 68.71 g; Węgl. og: 344.10 g; w tym cuk.: 42.61 g; kw.tł.nasyc: 37.80 g; Błonnik: 40.51 g; Sól: 14.56 g; Sód: 5825.13 mg;	Wart. energ: 1974.53 kcal; Białko og: 99.46 g; Tłuszcz: 51.67 g; Węgl. og: 291.20 g; w tym cuk.: 50.86 g; kw.tł.nasyc: 27.01 g; Błonnik: 25.77 g; Sól: 14.59 g; Sód: 5736.13 mg;	Wart. energ: 2151.53 kcal; Białko og: 104.31 g; Tłuszcz: 52.62 g; Węgl. og: 330.00 g; w tym cuk.: 50.96 g; kw.tł.nasyc: 27.14 g; Błonnik: 28.82 g; Sól: 15.22 g; Sód: 5987.63 mg;	Wart. energ: 2031.65 kcal; Białko og: 96.87 g; Tłuszcz: 50.19 g; Węgl. og: 312.26 g; w tym cuk.: 65.56 g; kw.tł.nasyc: 25.87 g; Błonnik: 28.37 g; Sól: 14.50 g; Sód: 5693.49 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	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 250 ml 250 ml (1, 2, 4,)	Zacierka na mleku 250 ml 250 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) 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 250 ml 250 ml (1, 2, 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)	Zacierka na mleku 250 ml 250 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	Zacierka na mleku 250 ml 250 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			Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt		Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Ciastka 40g 40 g (1, 2, 4, 11, 12, OZ,)
	Obiad	Zupa Żurek z ziemniakami 250ml 250 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,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, SOJ,) Sałatka szwedzka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 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,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa Żurek z ziemniakami 250ml 250 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,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, SOJ,) Sałatka szwedzka 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 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,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)	Zupa ziemniaczana 250ml 250 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,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,) Owoc 1 szt 130 g	Zupa ziemniaczana 250ml 250 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,) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g 90 g (1, 2, 4, 5, SOJ,) Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Paszтет sojowy 1/2 szt 0,5 szt 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 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 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,) Papryka 70g 70 g Sałata 10g 10 g Paszтет sojowy 1/2 szt 0,5 szt Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,)	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	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 pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,)	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	Mus owocowy 270 szt		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Mus owocowy 270 szt	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Mus owocowy 270 szt
		Wart. energ: 2126.19 kcal; Białko og: 87.89 g; Tłuszcz: 53.36 g; Węgl. og: 337.42 g; w tym cuk.: 81.99 g; kw.tł.nasyc: 26.85 g; Błonnik: 27.90 g; Sól: 16.44 g; Sód: 6575.52 mg;	Wart. energ: 2209.77 kcal; Białko og: 91.70 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węgl. og: 345.29 g; w tym cuk.: 84.39 g; kw.tł.nasyc: 30.02 g; Błonnik: 33.34 g; Sól: 16.98 g; Sód: 6798.77 mg;	Wart. energ: 1958.99 kcal; Białko og: 101.32 g; Tłuszcz: 56.37 g; Węgl. og: 276.79 g; w tym cuk.: 57.27 g; kw.tł.nasyc: 28.79 g; Błonnik: 31.58 g; Sól: 15.46 g; Sód: 6182.77 mg;	Wart. energ: 2217.77 kcal; Białko og: 94.70 g; Tłuszcz: 58.57 g; Węgl. og: 344.29 g; w tym cuk.: 83.39 g; kw.tł.nasyc: 30.02 g; Błonnik: 32.14 g; Sól: 17.06 g; Sód: 6836.77 mg;	Wart. energ: 2285.77 kcal; Białko og: 115.50 g; Tłuszcz: 65.07 g; Węgl. og: 325.49 g; w tym cuk.: 64.99 g; kw.tł.nasyc: 33.98 g; Błonnik: 31.34 g; Sól: 17.23 g; Sód: 6905.77 mg;	Wart. energ: 2426.86 kcal; Białko og: 94.01 g; Tłuszcz: 66.53 g; Węgl. og: 380.66 g; w tym cuk.: 102.29 g; kw.tł.nasyc: 33.35 g; Błonnik: 35.18 g; Sól: 16.99 g; Sód: 6804.51 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 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,) Ogórek świeży 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 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,) 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,) Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek świeży 50g 50 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 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 Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 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 b/skóry 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 250ml 250 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,) Salata 10g 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)		Serek wiejski 1 szt 1 szt	Jogurt owocowy 1szt 1 szt (4, 8,)
	Obiad	Zupa kaliorowa z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Naleśniki z serem białym 2 szt 2 szt (1, 2, 4,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Jabłko prażone 60g 150 g Owoc 1 szt 130 g	Zupa kaliorowa z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) 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, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Owoc 1 szt 130 g	Zupa kaliorowa z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) 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, SOJ, OZ,) Owoc 1 szt 130 g	Zupa kaliorowa z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) 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, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Owoc 1 szt 130 g	Zupa kaliorowa z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Naleśniki z serem białym 2 szt 2 szt (1, 2, 4,) Jabłko prażone 60g 150 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Owoc 1 szt 130 g	Zupa kaliorowa z ziemniakami 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Naleśniki z serem białym 2 szt 2 szt (1, 2, 4,) Jabłko prażone 60g 150 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Owoc 1 szt 130 g
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Galaretką z drobiu z w z w arzywami 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Galaretką z drobiu z w z w arzywami 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Galaretką z drobiu z w z w arzywami 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Galaretką z drobiu z w z w arzywami 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Galaretką z drobiu z w z w arzywami 100g 100 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) 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 b/skóry 50g 50 g (9,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Salata 10g 10 g	Polędwica 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,) Salata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Salata 10g 10 g
	PN	Banan 100g 100 g	Banan 100g 100 g	Serek wiejski 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Banan 100g 100 g
		Wart. energ: 2393.94 kcal; Białko og: 109.33 g; Tłuszcz: 72.55 g; Węgl. og: 341.57 g; w tym cuk.: 91.64 g; kw.tł.nasyc: 30.29 g; Błonnik: 33.25 g; Sól: 17.29 g; Sód: 6802.46 mg;	Wart. energ: 2137.30 kcal; Białko og: 86.31 g; Tłuszcz: 56.94 g; Węgl. og: 333.29 g; w tym cuk.: 80.86 g; kw.tł.nasyc: 26.97 g; Błonnik: 28.55 g; Sól: 21.23 g; Sód: 8379.10 mg;	Wart. energ: 1952.99 kcal; Białko og: 97.89 g; Tłuszcz: 59.77 g; Węgl. og: 270.58 g; w tym cuk.: 52.38 g; kw.tł.nasyc: 28.81 g; Błonnik: 31.94 g; Sól: 21.22 g; Sód: 8371.51 mg;	Wart. energ: 2117.60 kcal; Białko og: 89.24 g; Tłuszcz: 53.87 g; Węgl. og: 331.96 g; w tym cuk.: 79.86 g; kw.tł.nasyc: 26.04 g; Błonnik: 27.35 g; Sól: 16.90 g; Sód: 6653.40 mg;	Wart. energ: 2209.30 kcal; Białko og: 104.91 g; Tłuszcz: 62.74 g; Węgl. og: 318.29 g; w tym cuk.: 68.16 g; kw.tł.nasyc: 30.62 g; Błonnik: 25.65 g; Sól: 22.42 g; Sód: 8859.10 mg;	Wart. energ: 2335.19 kcal; Białko og: 100.52 g; Tłuszcz: 68.87 g; Węgl. og: 343.69 g; w tym cuk.: 94.14 g; kw.tł.nasyc: 30.72 g; Błonnik: 30.70 g; Sól: 15.64 g; Sód: 6259.18 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-10-28 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (4) 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 jaglana na mleku 250ml 250 ml (4) 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	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 jaglana na mleku 250ml 250 ml (4) 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		Kasza jaglana na mleku 250ml 250 ml (4) Szynka drobiowa 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pieczywo pszenne 100g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) 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			Hummus 1/3 szt 0,33 szt Wafle pełnoziarniste 30g 30 g		Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g 50 g (1, 2, 4, 12, OZ,)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 11, 12, SOJ, OZ,) Udko z kurczaka pieczone 120g 120 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Surówka z białej kapusty 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 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 pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 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,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Surówka z białej kapusty 130g 130 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 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 pomidorowa z ryżem 250ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 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			
	Kolacja	Pasta rybną z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,) 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 Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek świeży 50g 50 g	Pasta rybną z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,) 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,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ogórek świeży 50g 50 g	Pasta rybną z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,) 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 Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek świeży 50g 50 g	Pasta rybną z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,) 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 Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ogórek świeży 50g 50 g	Pasta rybną z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,) 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 b/skóry 50g 50 g (9,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ogórek świeży 50g 50 g	Pasta rybną z twarogiem, warzywami i koperkiem 70g 70 g (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ, SKO,) 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,)
	PN	Mus owocowy 270 szt		Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Mus owocowy 270 szt	Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4,)	Mus owocowy 270 szt
		Wart. energ: 2172.48 kcal; Białko og: 106.83 g; Tłuszcz: 58.68 g; Węgl. og: 314.34 g; w tym cuk.: 82.90 g; kw.tł.nasyc: 23.27 g; Błonnik: 24.63 g; Sól: 15.54 g; Sód: 6122.19 mg;	Wart. energ: 2085.59 kcal; Białko og: 105.00 g; Tłuszcz: 52.21 g; Węgl. og: 309.23 g; w tym cuk.: 78.97 g; kw.tł.nasyc: 23.46 g; Błonnik: 25.02 g; Sól: 15.73 g; Sód: 6193.87 mg;	Wart. energ: 1865.98 kcal; Białko og: 103.18 g; Tłuszcz: 54.41 g; Węgl. og: 253.74 g; w tym cuk.: 55.84 g; kw.tł.nasyc: 22.23 g; Błonnik: 31.11 g; Sól: 14.47 g; Sód: 5691.63 mg;	Wart. energ: 2093.59 kcal; Białko og: 108.00 g; Tłuszcz: 52.01 g; Węgl. og: 308.23 g; w tym cuk.: 77.97 g; kw.tł.nasyc: 23.46 g; Błonnik: 23.82 g; Sól: 15.81 g; Sód: 6231.87 mg;	Wart. energ: 2161.59 kcal; Białko og: 128.80 g; Tłuszcz: 58.51 g; Węgl. og: 289.43 g; w tym cuk.: 59.57 g; kw.tł.nasyc: 27.42 g; Błonnik: 23.02 g; Sól: 15.98 g; Sód: 6300.87 mg;	Wart. energ: 2272.98 kcal; Białko og: 108.96 g; Tłuszcz: 54.53 g; Węgl. og: 347.89 g; w tym cuk.: 94.92 g; kw.tł.nasyc: 24.08 g; Błonnik: 27.17 g; Sól: 15.88 g; Sód: 6258.71 mg;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca	
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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 kiszony 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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	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 kiszony 50g 50 g Pomidor 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g	Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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		Płatki owsiane na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,) 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	
	II ŚN			Sok pomidorowy 200ml 200 ml (9,) Suchary bezcukrowe 20g 20 g		Serek wiejski 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 jarzynowa 250 ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Gołąbki 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,) Sos koperkowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	Zupa jarzynowa 250 ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) 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 jarzynowa 250 ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) Gołąbki 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ,) Napój owocowy b/cukru 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ,) Ziemniaki gotowane 200g 300 g Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,) Sos koperkowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	Zupa jarzynowa 250 ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) 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 jarzynowa 250 ml 250 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ,) 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,) Owoc 1 szt 130 g Warzywa gotowane 130g 130 g (1, 4, 5,)		
	PD			Owoc 1 szt 130 g				
	Kolacja	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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ketchup 20g 20 g (1, 5, 6, 9,)	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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ketchup 20g 20 g (1, 5, 6, 9,)	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 b/cukru 250ml 250 ml (1, 4,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ketchup 20g 20 g (1, 5, 6, 9,)	Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,) 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 Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ketchup 20g 20 g (1, 5, 6, 9,)	Parówka "Paluszek" 70g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, SOJ,) 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,) Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6,) Ketchup 20g 20 g (1, 5, 6, 9,)		
	PN	Mus owocowy 270 szt		Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt		Mus owocowy 270 szt	Jogurt wysokobiałkowy 1 szt 1 szt	Mus owocowy 270 szt
		Wart. energ: 2373.11 kcal; Białko og: 85.15 g; Tłuszcz: 71.09 g; Węgl. og: 367.83 g; w tym cuk.: 96.24 g; kw.tł.nasyc: 32.63 g; Błonnik: 38.73 g; Sól: 20.55 g; Sód: 8229.27 mg;	Wart. energ: 2181.14 kcal; Białko og: 81.68 g; Tłuszcz: 71.63 g; Węgl. og: 317.91 g; w tym cuk.: 83.43 g; kw.tł.nasyc: 33.13 g; Błonnik: 30.61 g; Sól: 17.34 g; Sód: 6946.96 mg;	Wart. energ: 2290.90 kcal; Białko og: 100.50 g; Tłuszcz: 73.15 g; Węgl. og: 330.63 g; w tym cuk.: 73.44 g; kw.tł.nasyc: 33.44 g; Błonnik: 47.58 g; Sól: 20.88 g; Sód: 8360.53 mg;	Wart. energ: 2189.14 kcal; Białko og: 84.68 g; Tłuszcz: 71.43 g; Węgl. og: 316.91 g; w tym cuk.: 82.43 g; kw.tł.nasyc: 33.13 g; Błonnik: 29.41 g; Sól: 17.42 g; Sód: 6984.96 mg;	Wart. energ: 2298.14 kcal; Białko og: 113.48 g; Tłuszcz: 80.23 g; Węgl. og: 295.21 g; w tym cuk.: 63.13 g; kw.tł.nasyc: 38.48 g; Błonnik: 28.61 g; Sól: 18.38 g; Sód: 7370.96 mg;	Wart. energ: 2316.13 kcal; Białko og: 83.72 g; Tłuszcz: 70.60 g; Węgl. og: 353.60 g; w tym cuk.: 99.63 g; kw.tł.nasyc: 32.07 g; Błonnik: 34.03 g; Sól: 17.36 g; Sód: 6955.20 mg;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca	
2026-10-30, piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 250ml 250 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), Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9), Dżem 40g 40 g	Ryż na mleku 250ml 250 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	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), Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9), Wędlina 30g 30 g (1, 2, 4, 5, 6),	Ryż na mleku 250ml 250 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	Ryż na mleku 250ml 250 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 b/skóry 50g 50 g (9), Sałata 10g 10 g Dżem 40g 40 g	Ryż na mleku 250ml 250 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 SN			Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4),			Jogurt naturalny 1 szt 1 szt (4),	Jogurt owocowy 1szt 2 szt (4, 8),
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ), Owoc 1 szt 130 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ), Pierogi leniwe 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ),	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 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), Pierogi leniwe 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ), Owoc 1 szt 130 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 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), Kaszotto mięsno-warzywne 300g 300 g (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ), Sos pomidorowy 150ml 150 ml (1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, SOJ, OZ),	Zupa ziemniaczana 250ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, OZ, SOJ), Owoc 1 szt 130 g Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ), Pierogi leniwe 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ),	Zupa ziemniaczana 250ml 250 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), Łopatka wieprzowa gotowana 100g 70 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ), Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4),	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml 350 ml (1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, SOJ, OZ), Napój owocowy 250ml 250 ml (1, 5, 6, 12, SOJ), Pierogi leniwe 300g 300 g (1, 2, 4, SOJ), Owoc 1 szt 130 g	
	PD			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 Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9),	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	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), Pomidor 50g 50 g (9),	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	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	Banan 100g 100 g		Serek wiejski 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g	Serek wiejski 1 szt 1 szt	Banan 100g 100 g	
		Wart. energ: 2498.82 kcal; Białko og: 96.83 g; Tłuszcz: 61.67 g; Węgl. og: 406.62 g; w tym cuk.: 110.26 g; kw.tł.nasyc: 33.89 g; Błonnik: 34.92 g; Sól: 15.04 g; Sód: 6012.26 mg;	Wart. energ: 2732.55 kcal; Białko og: 102.36 g; Tłuszcz: 61.93 g; Węgl. og: 460.70 g; w tym cuk.: 112.61 g; kw.tł.nasyc: 33.91 g; Błonnik: 38.95 g; Sól: 17.99 g; Sód: 7196.63 mg;	Wart. energ: 2230.56 kcal; Białko og: 105.18 g; Tłuszcz: 62.07 g; Węgl. og: 332.48 g; w tym cuk.: 55.47 g; kw.tł.nasyc: 32.27 g; Błonnik: 40.16 g; Sól: 22.58 g; Sód: 9028.09 mg;	Wart. energ: 2465.26 kcal; Białko og: 94.01 g; Tłuszcz: 55.72 g; Węgl. og: 413.52 g; w tym cuk.: 110.90 g; kw.tł.nasyc: 31.94 g; Błonnik: 33.04 g; Sól: 10.64 g; Sód: 4266.26 mg;	Wart. energ: 2204.02 kcal; Białko og: 103.87 g; Tłuszcz: 59.66 g; Węgl. og: 326.09 g; w tym cuk.: 86.85 g; kw.tł.nasyc: 32.16 g; Błonnik: 25.93 g; Sól: 19.78 g; Sód: 7926.17 mg;	Wart. energ: 2594.11 kcal; Białko og: 103.62 g; Tłuszcz: 62.43 g; Węgl. og: 421.22 g; w tym cuk.: 119.99 g; kw.tł.nasyc: 34.45 g; Błonnik: 33.82 g; Sól: 15.24 g; Sód: 6096.80 mg;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowodanów	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Bogatobiałkowa	Łatwostrawna dziecięca
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Poledwica 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Ogórek kiszony 50g 50 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Poledwica 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek kiszony 50g 50 g	Poledwica 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,) Sałata 10g 10 g Pomidor 50g 50 g (9,) Ogórek kiszony 50g 50 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12,) 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 z warzywami 60g 60 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Poledwica 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,) Sałata 10g 10 g	Kasza manna na mleku 250ml 250 ml (1, 4, 5, 6, 12,) Poledwica 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,) Sałata 10g 10 g
	II ŚN			Kisiel b/cukru 250ml 250 g (1, 12,)		Ser topiony 30g 33 g (4,)	Kisiel 250ml 250 g (1, 12,)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml 250 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,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml 250 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,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Surówka z marchwi i jabłka 130g 130 g (1, 4, 5, 6, 12, OZ, SOJ,)	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml 250 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,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml 250 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,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,)	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml 250 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,) Potrawka wieprzowa z warzywami i soczewicą 150g 150 g (1, 2, 4, 5, 6, 12, SOJ, OZ,) Marchewka gotowana 130g 130 g (1, 4,) Owoc 1 szt 130 g	
	PD			Owoc 1 szt 130 g			
	Kolacja	Paszтет 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 Wędlina 20g 20 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 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 Paszтет 60g 60 g (1, 2, 4, 5, 6,) Wędlina 20g 20 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 b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 g Pomidor b/skóry 50g 50 g (9,) Sałata 10g 10 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 Poledwica sopocka 60g 60 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,) 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 7g (4,) Sałata 10g 10 g	Ser topiony 30g 33 g (4,) Pieczywo razowe 30g 100 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,)	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Sałata 10g 10 g	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,) Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,) Sałata 10g 10 g	Pieczywo pszenno-żytnie 30g 30 g (1, 2, 4, SOJ,) Mix tłuszczowy 7g 7g (4,) Sałata 10g 10 g Wędlina 20g 20 g (1, 2, 4, 5, 6,)	
		Wart. energ: 2420.33 kcal; Białko og: 93.61 g; Tłuszcz: 84.67 g; Węgl. og: 336.61 g; w tym cuk.: 63.61 g; kw.tł.nasyc: 36.00 g; Błonnik: 31.52 g; Sól: 16.64 g; Sód: 6441.81 mg;	Wart. energ: 2221.73 kcal; Białko og: 92.53 g; Tłuszcz: 65.50 g; Węgl. og: 331.10 g; w tym cuk.: 63.37 g; kw.tł.nasyc: 29.75 g; Błonnik: 31.03 g; Sól: 15.69 g; Sód: 6173.11 mg;	Wart. energ: 2496.83 kcal; Białko og: 96.77 g; Tłuszcz: 90.14 g; Węgl. og: 346.29 g; w tym cuk.: 68.24 g; kw.tł.nasyc: 39.83 g; Błonnik: 44.86 g; Sól: 16.72 g; Sód: 6580.35 mg;	Wart. energ: 2181.45 kcal; Białko og: 96.10 g; Tłuszcz: 62.87 g; Węgl. og: 323.19 g; w tym cuk.: 53.10 g; kw.tł.nasyc: 30.41 g; Błonnik: 30.19 g; Sól: 16.79 g; Sód: 6618.26 mg;	Wart. energ: 2281.11 kcal; Białko og: 100.56 g; Tłuszcz: 71.78 g; Węgl. og: 323.59 g; w tym cuk.: 53.43 g; kw.tł.nasyc: 35.73 g; Błonnik: 30.19 g; Sól: 17.48 g; Sód: 6895.79 mg;	Wart. energ: 2286.95 kcal; Białko og: 93.24 g; Tłuszcz: 61.39 g; Węgl. og: 356.90 g; w tym cuk.: 79.35 g; kw.tł.nasyc: 29.27 g; Błonnik: 32.81 g; Sól: 16.72 g; Sód: 6587.64 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,