

	NIEDZIELA 01.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Ogórek kiszony 100g
OBIAD	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 150ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 150g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ
II KOL.				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Jajko gotowane 50g JAJ		
P	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2217 Białko ogółem [g]: 130,00 Tłuszcz [g]: 56,77 NKT [g]: 27,98 Węglowodany ogółem [g]: 307,09 W tym cukry [g]: 62,71 Błonnik [g]: 33,56 Sól [g]: 3,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2223 Białko ogółem [g]: 121,81 Tłuszcz [g]: 53,68 NKT [g]: 27,69 Węglowodany ogółem [g]: 326,77 W tym cukry [g]: 63,51 Błonnik [g]: 33,08 Sól [g]: 4,88	Wartość energetyczna [kcal]: 2044 Białko ogółem [g]: 121,46 Tłuszcz [g]: 51,43 NKT [g]: 27,27 Węglowodany ogółem [g]: 288,13 W tym cukry [g]: 63,51 Błonnik [g]: 28,44 Sól [g]: 4,92	Wartość energetyczna [kcal]: 2125 Białko ogółem [g]: 123,04 Tłuszcz [g]: 55,10 NKT [g]: 27,15 Węglowodany ogółem [g]: 293,77 W tym cukry [g]: 60,44 Błonnik [g]: 31,24 Sól [g]: 2,93	Wartość energetyczna [kcal]: 1731 Białko ogółem [g]: 94,61 Tłuszcz [g]: 49,28 NKT [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 238,53 W tym cukry [g]: 58,97 Błonnik [g]: 22,77 Sól [g]: 4,65	Wartość energetyczna [kcal]: 2217 Białko ogółem [g]: 130,00 Tłuszcz [g]: 56,77 NKT [g]: 27,98 Węglowodany ogółem [g]: 307,09 W tym cukry [g]: 62,71 Błonnik [g]: 33,56 Sól [g]: 3,13

	PONIEDZIAŁEK 02.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Papryka 30g Pomidor 100g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Papryka 30g Pomidor 100g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Pomidor 100g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka krakowska 40g Sałata 10g Papryka 30g Pomidor 100g Mandarynka 40g
OBIAD	(G) Barszcz ukraiński 300ml SEL, GLU (S) Placki ziemniaczane 250g GLU, JAJ Śmietana ukwaszona 40g MLE Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 150ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 150g Sok owocowy 250ml	(G) Barszcz ukraiński 300ml SEL, GLU (S) Placki ziemniaczane 250g GLU, JAJ Śmietana ukwaszona 40g MLE Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 50g Śledź w oleju 100g RYB Sałata 10g Ogórek 30g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Śledź w oleju 100g RYB Sałata 10g Ogórek 30g Rzodkiewka 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Śledź w oleju 100g RYB Sałata 10g Ogórek 30g Rzodkiewka 30g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P N	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU	Owsianka z owocami 100g GLU
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2200 Białko ogółem [g]: 103,31 Tłuszcz [g]: 66,74 NKT [g]: 22,18 Węglowodany ogółem [g]: 307,58 W tym cukry [g]: 71,64 Błonnik [g]: 39,02 Sól [g]: 1,76	Wartość energetyczna [kcal]: 2176 Białko ogółem [g]: 99,52 Tłuszcz [g]: 68,37 NKT [g]: 24,83 Węglowodany ogółem [g]: 299,62 W tym cukry [g]: 65,25 Błonnik [g]: 29,58 Sól [g]: 3,50	Wartość energetyczna [kcal]: 2015 Białko ogółem [g]: 94,90 Tłuszcz [g]: 64,91 NKT [g]: 23,99 Węglowodany ogółem [g]: 273,96 W tym cukry [g]: 61,95 Błonnik [g]: 27,85 Sól [g]: 3,69	Wartość energetyczna [kcal]: 2156 Białko ogółem [g]: 101,07 Tłuszcz [g]: 71,48 NKT [g]: 24,89 Węglowodany ogółem [g]: 284,42 W tym cukry [g]: 70,71 Błonnik [g]: 32,33 Sól [g]: 0,88	Wartość energetyczna [kcal]: 1760 Białko ogółem [g]: 79,24 Tłuszcz [g]: 65,67 NKT [g]: 27,60 Węglowodany ogółem [g]: 221,63 W tym cukry [g]: 56,82 Błonnik [g]: 20,19 Sól [g]: 3,39	Wartość energetyczna [kcal]: 2200 Białko ogółem [g]: 103,31 Tłuszcz [g]: 66,74 NKT [g]: 22,18 Węglowodany ogółem [g]: 307,58 W tym cukry [g]: 71,64 Błonnik [g]: 39,02 Sól [g]: 1,76

	WTOREK 03.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Gruszka 70g Banan 60g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Banan 60g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Banan 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Banan 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Gruszka 70g Banan 60g
OBIAD	(G)Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL (G)Fasolka po bretońsku 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 150ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 125g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 300ml GLU, SEL (G)Fasolka po bretońsku 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g Sesam 2g SEZ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pieczeń z indyka 70g		
P N	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 107,99 Tłuszcz [g]: 67,56 NKT [g]: 26,10 Węglowodany ogółem [g]: 347,79 W tym cukry [g]: 74,71 Błonnik [g]: 39,54 Sól [g]: 4,16	Wartość energetyczna [kcal]: 2228 Białko ogółem [g]: 106,23 Tłuszcz [g]: 68,87 NKT [g]: 32,91 Węglowodany ogółem [g]: 305,45 W tym cukry [g]: 75,37 Błonnik [g]: 27,60 Sól [g]: 4,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2143 Białko ogółem [g]: 105,66 Tłuszcz [g]: 69,64 NKT [g]: 34,14 Węglowodany ogółem [g]: 283,99 W tym cukry [g]: 76,46 Błonnik [g]: 24,71 Sól [g]: 4,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2330 Białko ogółem [g]: 113,10 Tłuszcz [g]: 71,40 NKT [g]: 31,41 Węglowodany ogółem [g]: 307,76 W tym cukry [g]: 72,48 Błonnik [g]: 29,95 Sól [g]: 2,40	Wartość energetyczna [kcal]: 1928 Białko ogółem [g]: 90,80 Tłuszcz [g]: 64,85 NKT [g]: 32,25 Węglowodany ogółem [g]: 254,71 W tym cukry [g]: 73,56 Błonnik [g]: 21,16 Sól [g]: 4,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 107,99 Tłuszcz [g]: 67,56 NKT [g]: 26,10 Węglowodany ogółem [g]: 347,79 W tym cukry [g]: 74,71 Błonnik [g]: 39,54 Sól [g]: 4,16

	ŚRODA 04.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Pomarańcza 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Pomarańcza 150g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Pomarańcza 150g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Pomarańcza 150g
OBIAD	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (P)Kotlet schabowy pieczony 170g (G)Ziemniaki 300g (G)Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 150g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 150g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 150g GLU, MLE (G)Ziemniaki 300g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 75g GLU, MLE (G)Ziemniaki 150g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL (P)Kotlet schabowy pieczony 170g (G)Ziemniaki 300g Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 100g MLE
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
P N	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 66,50 NKT [g]: 26,50 Węglowodany ogółem [g]: 352,24 W tym cukry [g]: 95,46 Błonnik [g]: 35,09 Sól [g]: 4,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2454 Białko ogółem [g]: 114,17 Tłuszcz [g]: 60,41 NKT [g]: 23,55 Węglowodany ogółem [g]: 375,60 W tym cukry [g]: 94,63 Błonnik [g]: 34,09 Sól [g]: 6,60	Wartość energetyczna [kcal]: 2335 Białko ogółem [g]: 109,75 Tłuszcz [g]: 65,45 NKT [g]: 27,22 Węglowodany ogółem [g]: 340,49 W tym cukry [g]: 96,55 Błonnik [g]: 30,31 Sól [g]: 6,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2448 Białko ogółem [g]: 120,65 Tłuszcz [g]: 62,71 NKT [g]: 23,83 Węglowodany ogółem [g]: 359,45 W tym cukry [g]: 95,23 Błonnik [g]: 35,28 Sól [g]: 4,13	Wartość energetyczna [kcal]: 1950 Białko ogółem [g]: 90,60 Tłuszcz [g]: 52,08 NKT [g]: 21,38 Węglowodany ogółem [g]: 291,57 W tym cukry [g]: 88,58 Błonnik [g]: 24,93 Sól [g]: 5,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 66,50 NKT [g]: 26,50 Węglowodany ogółem [g]: 352,24 W tym cukry [g]: 95,46 Błonnik [g]: 35,09 Sól [g]: 4,08

	CZWARTEK 05.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g
OBIAD	(G)Zupa brokułowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie musztardowym 150g GLU, JAJ, GOR (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Kielbaska wieprzowa w sosie koperkowym 100g SEL, GLU (G)Ziemniaki 300g (G) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 150ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 150g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie musztardowym 150g GLU, JAJ, GOR (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek 30g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek 30g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Pomidor 50g Ogórek 30g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kura w galarecie 70g		
P	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2243 Białko ogółem [g]: 93,56 Tłuszcz [g]: 68,97 NKT [g]: 28,64 Węglowodany ogółem [g]: 324,58 W tym cukry [g]: 63,37 Błonnik [g]: 42,15 Sól [g]: 2,33	Wartość energetyczna [kcal]: 2238 Białko ogółem [g]: 99,14 Tłuszcz [g]: 68,85 NKT [g]: 31,71 Węglowodany ogółem [g]: 321,17 W tym cukry [g]: 65,98 Błonnik [g]: 38,13 Sól [g]: 3,88	Wartość energetyczna [kcal]: 2060 Białko ogółem [g]: 93,04 Tłuszcz [g]: 66,41 NKT [g]: 28,81 Węglowodany ogółem [g]: 287,02 W tym cukry [g]: 63,74 Błonnik [g]: 31,94 Sól [g]: 3,63	Wartość energetyczna [kcal]: 2229 Białko ogółem [g]: 92,65 Tłuszcz [g]: 71,37 NKT [g]: 30,82 Węglowodany ogółem [g]: 317,54 W tym cukry [g]: 63,76 Błonnik [g]: 43,61 Sól [g]: 2,03	Wartość energetyczna [kcal]: 1839 Białko ogółem [g]: 85,59 Tłuszcz [g]: 65,88 NKT [g]: 31,42 Węglowodany ogółem [g]: 238,80 W tym cukry [g]: 57,91 Błonnik [g]: 25,90 Sól [g]: 3,66	Wartość energetyczna [kcal]: 2243 Białko ogółem [g]: 93,56 Tłuszcz [g]: 68,97 NKT [g]: 28,64 Węglowodany ogółem [g]: 324,58 W tym cukry [g]: 63,37 Błonnik [g]: 42,15 Sól [g]: 2,33

	PIĄTEK 06.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Sałata 10g Jabłko 90g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Pomidor 100g Cieciora 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ Banan 60g Mandarynka 40g
OBIAD	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 250g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem 80g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem 80g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 80g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem 80g MLE Pomidor 50g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
PN	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2359 Białko ogółem [g]: 120,65 Tłuszcz [g]: 67,48 NKT [g]: 26,78 Węglowodany ogółem [g]: 318,68 W tym cukry [g]: 65,92 Błonnik [g]: 34,29 Sól [g]: 3,31	Wartość energetyczna [kcal]: 2211 Białko ogółem [g]: 112,60 Tłuszcz [g]: 61,92 NKT [g]: 31,10 Węglowodany ogółem [g]: 305,97 W tym cukry [g]: 70,2 Błonnik [g]: 31,80 Sól [g]: 4,72	Wartość energetyczna [kcal]: 2113 Białko ogółem [g]: 120,63 Tłuszcz [g]: 60,21 NKT [g]: 30,96 Węglowodany ogółem [g]: 279,21 W tym cukry [g]: 75,36 Błonnik [g]: 30,16 Sól [g]: 5,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2356 Białko ogółem [g]: 116,04 Tłuszcz [g]: 65,59 NKT [g]: 31,34 Węglowodany ogółem [g]: 330,22 W tym cukry [g]: 84,4 Błonnik [g]: 39,72 Sól [g]: 3,05	Wartość energetyczna [kcal]: 1899 Białko ogółem [g]: 102,64 Tłuszcz [g]: 58,90 NKT [g]: 30,53 Węglowodany ogółem [g]: 243,89 W tym cukry [g]: 67,46 Błonnik [g]: 24,11 Sól [g]: 4,63	Wartość energetyczna [kcal]: 2359 Białko ogółem [g]: 120,65 Tłuszcz [g]: 67,48 NKT [g]: 26,78 Węglowodany ogółem [g]: 318,68 W tym cukry [g]: 65,92 Błonnik [g]: 34,29 Sól [g]: 3,31

	SOBOTA 07.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g
OBIAD	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250m	(G)Zupa krupnik 150ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 125g MLE Kompot owocowy 250m	(G)Zupa krupnik 300ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250m
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kura w galarecie 70g		
PN	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2411 Białko ogółem [g]: 98,86 Tłuszcz [g]: 69,19 NKT [g]: 33,14 Węglowodany ogółem [g]: 359,23 W tym cukry [g]: 102,75 Błonnik [g]: 32,00 Sól [g]: 3,34	Wartość energetyczna [kcal]: 2367 Białko ogółem [g]: 95,25 Tłuszcz [g]: 65,11 NKT [g]: 31,43 Węglowodany ogółem [g]: 351,24 W tym cukry [g]: 88,44 Błonnik [g]: 30,33 Sól [g]: 4,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2290 Białko ogółem [g]: 91,56 Tłuszcz [g]: 65,55 NKT [g]: 32,69 Węglowodany ogółem [g]: 347,54 W tym cukry [g]: 102,82 Błonnik [g]: 25,19 Sól [g]: 4,83	Wartość energetyczna [kcal]: 2411 Białko ogółem [g]: 98,86 Tłuszcz [g]: 69,19 NKT [g]: 33,14 Węglowodany ogółem [g]: 359,23 W tym cukry [g]: 116,15 Błonnik [g]: 32,00 Sól [g]: 3,34	Wartość energetyczna [kcal]: 1987 Białko ogółem [g]: 84,17 Tłuszcz [g]: 61,71 NKT [g]: 30,78 Węglowodany ogółem [g]: 286,92 W tym cukry [g]: 86,01 Błonnik [g]: 22,04 Sól [g]: 4,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2411 Białko ogółem [g]: 98,86 Tłuszcz [g]: 69,19 NKT [g]: 33,14 Węglowodany ogółem [g]: 359,23 W tym cukry [g]: 102,75 Błonnik [g]: 32,00 Sól [g]: 3,34

	NIEDZIELA 08.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ
OBIAD	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 70g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Papryka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Papryka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Papryka 30g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
P	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2259 Białko ogółem [g]: 107,35 Tłuszcz [g]: 70,88 NKT [g]: 33,45 Węglowodany ogółem [g]: 306,15 W tym cukry [g]: 73,4 Błonnik [g]: 35,92 Sól [g]: 1,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2222 Białko ogółem [g]: 102,95 Tłuszcz [g]: 69,49 NKT [g]: 33,48 Węglowodany ogółem [g]: 308,25 W tym cukry [g]: 80,78 Błonnik [g]: 38,33 Sól [g]: 3,67	Wartość energetyczna [kcal]: 2115 Białko ogółem [g]: 98,92 Tłuszcz [g]: 67,30 NKT [g]: 33,07 Węglowodany ogółem [g]: 291,31 W tym cukry [g]: 76,51 Błonnik [g]: 32,77 Sól [g]: 4,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2162 Białko ogółem [g]: 98,98 Tłuszcz [g]: 65,04 NKT [g]: 30,13 Węglowodany ogółem [g]: 303,02 W tym cukry [g]: 69,98 Błonnik [g]: 35,92 Sól [g]: 0,93	Wartość energetyczna [kcal]: 1867 Białko ogółem [g]: 82,83 Tłuszcz [g]: 63,12 NKT [g]: 31,31 Węglowodany ogółem [g]: 253,55 W tym cukry [g]: 70,58 Błonnik [g]: 29,04 Sól [g]: 4,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2259 Białko ogółem [g]: 107,35 Tłuszcz [g]: 70,88 NKT [g]: 33,45 Węglowodany ogółem [g]: 306,15 W tym cukry [g]: 73,4 Błonnik [g]: 35,92 Sól [g]: 1,03

	PONIEDZIAŁEK 09.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Sałata 10g Gruszka 60g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 50g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Sałata 10g Gruszka 60g
OBIAD	(G)Zupa pomidorowa z ciecierzycą 300ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 300ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 300ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 300ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 150ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ciecierzycą 300ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
PN	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 101,48 Tłuszcz [g]: 70,17 NKT [g]: 31,12 Węglowodany ogółem [g]: 331,70 W tym cukry [g]: 68,86 Błonnik [g]: 35,86 Sól [g]: 2,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2194 Białko ogółem [g]: 94,90 Tłuszcz [g]: 66,85 NKT [g]: 30,79 Węglowodany ogółem [g]: 314,15 W tym cukry [g]: 63,65 Błonnik [g]: 30,52 Sól [g]: 3,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2197 Białko ogółem [g]: 101,88 Tłuszcz [g]: 68,71 NKT [g]: 32,40 Węglowodany ogółem [g]: 304,62 W tym cukry [g]: 64,03 Błonnik [g]: 27,33 Sól [g]: 3,28	Wartość energetyczna [kcal]: 2136 Białko ogółem [g]: 92,34 Tłuszcz [g]: 68,21 NKT [g]: 30,84 Węglowodany ogółem [g]: 296,37 W tym cukry [g]: 63,99 Błonnik [g]: 31,45 Sól [g]: 1,22	Wartość energetyczna [kcal]: 1775 Białko ogółem [g]: 74,33 Tłuszcz [g]: 59,72 NKT [g]: 28,18 Węglowodany ogółem [g]: 246,40 W tym cukry [g]: 63,28 Błonnik [g]: 24,44 Sól [g]: 2,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2332 Białko ogółem [g]: 101,48 Tłuszcz [g]: 70,17 NKT [g]: 31,12 Węglowodany ogółem [g]: 331,70 W tym cukry [g]: 68,86 Błonnik [g]: 35,86 Sól [g]: 2,13

	WTOREK 10.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kiełbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kiełbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kiełbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kiełbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Sałata 10g Jabłko 90g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kiełbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kiełbaska wieprzowa 80g Pomidor 100g Słonecznik 5g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g
OBIAD	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 150ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 300ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 300g Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 50g MLE Szynka drobiowa 40g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Jajko gotowane 50g JAJ		
P N	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2403 Białko ogółem [g]: 102,61 Tłuszcz [g]: 86,95 NKT [g]: 34,73 Węglowodany ogółem [g]: 310,74 W tym cukry [g]: 99,51 Błonnik [g]: 31,28 Sól [g]: 3,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2390 Białko ogółem [g]: 107,05 Tłuszcz [g]: 82,98 NKT [g]: 34,01 Węglowodany ogółem [g]: 313,69 W tym cukry [g]: 100,5 Błonnik [g]: 29,09 Sól [g]: 4,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2147 Białko ogółem [g]: 98,90 Tłuszcz [g]: 77,50 NKT [g]: 32,93 Węglowodany ogółem [g]: 273,63 W tym cukry [g]: 100,41 Błonnik [g]: 24,15 Sól [g]: 4,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2296 Białko ogółem [g]: 103,52 Tłuszcz [g]: 83,20 NKT [g]: 33,28 Węglowodany ogółem [g]: 290,21 W tym cukry [g]: 95,94 Błonnik [g]: 30,19 Sól [g]: 2,47	Wartość energetyczna [kcal]: 1900 Białko ogółem [g]: 83,55 Tłuszcz [g]: 70,43 NKT [g]: 33,57 Węglowodany ogółem [g]: 242,95 W tym cukry [g]: 96,21 Błonnik [g]: 20,75 Sól [g]: 4,20	Wartość energetyczna [kcal]: 2403 Białko ogółem [g]: 102,61 Tłuszcz [g]: 86,95 NKT [g]: 34,73 Węglowodany ogółem [g]: 310,74 W tym cukry [g]: 99,51 Błonnik [g]: 31,28 Sól [g]: 3,98