

	ŚRODA 11.02.2026					
	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 jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Pieczeń z indyka 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sok warzywny 300ml Sesam 2g SEZ
OBIAD	(G)Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kluski ziemniaczane z twarogiem 250g GLU, JAJ (G)Kapusta słodko-kwaśna 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (D) Potrawka wieprzowa 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (D) Potrawka wieprzowa 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa kasza manna na wywarze 300ml SEL, GLU (D) Potrawka wieprzowa 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa kasza manna na wywarze 1500ml SEL, GLU (D) Potrawka wieprzowa 125g GLU (G)Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa szczawiowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kluski ziemniaczane z twarogiem 250g GLU, JAJ (G)Kapusta słodko-kwaśna 150g 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 Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Jabłko 90g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
P	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2391 Białko ogółem [g]: 100,62 Tłuszcz [g]: 61,67 NKT [g]: 27,50 Węglowodany ogółem [g]: 369,11 W tym cukry [g]: 79,36 Błonnik [g]: 36,88 Sól [g]: 2,18	Wartość energetyczna [kcal]: 2218 Białko ogółem [g]: 117,77 Tłuszcz [g]: 57,23 NKT [g]: 26,17 Węglowodany ogółem [g]: 318,69 W tym cukry [g]: 70,46 Błonnik [g]: 30,10 Sól [g]: 4,49	Wartość energetyczna [kcal]: 2131 Białko ogółem [g]: 122,04 Tłuszcz [g]: 52,31 NKT [g]: 25,31 Węglowodany ogółem [g]: 306,61 W tym cukry [g]: 85,19 Błonnik [g]: 28,61 Sól [g]: 3,91	Wartość energetyczna [kcal]: 2251 Białko ogółem [g]: 119,78 Tłuszcz [g]: 63,47 NKT [g]: 28,37 Węglowodany ogółem [g]: 310,15 W tym cukry [g]: 69,91 Błonnik [g]: 33,73 Sól [g]: 2,18	Wartość energetyczna [kcal]: 1858 Białko ogółem [g]: 89,34 Tłuszcz [g]: 58,18 NKT [g]: 28,62 Węglowodany ogółem [g]: 255,44 W tym cukry [g]: 67,28 Błonnik [g]: 23,36 Sól [g]: 3,72	Wartość energetyczna [kcal]: 2391 Białko ogółem [g]: 100,62 Tłuszcz [g]: 61,67 NKT [g]: 27,50 Węglowodany ogółem [g]: 369,11 W tym cukry [g]: 79,36 Błonnik [g]: 36,88 Sól [g]: 2,18

	CZWARTEK 12.02.2026					
	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 Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Sałata 10g Gruszka 60g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Mandarynka 40g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Mandarynka 40g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Sałata 10g Mandarynka 40g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Mandarynka 40g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 0g Pomidor, rzodkiewka, ogórek, papryka=150g Sałata 10g Gruszka 60g Pączek 100g GLU, MLE, JAJ
OBIAD	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (P)Udko pieczone 250g (G)Ziemniaki 300g Mizéria z ogórka świeżego 150g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Trio warzywne 150g (G)Trio owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Trio warzywne 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g GLU (G)Ziemniaki 300g (G)Brokuły z kalaflorem gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 150ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 125g GLU (G)Ziemniaki 150g (G)Trio warzywne 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 300ml GLU, SEL (P)Udko pieczone 250g (G)Ziemniaki 300g Mizéria z ogórka świeżego 150g MLE 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 Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g 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 Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 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 Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 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 Pomidor 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Jajko gotowane 50g JAJ		
PN	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 113,57 Tłuszcz [g]: 75,26 NKT [g]: 32,86 Węglowodany ogółem [g]: 303,07 W tym cukry [g]: 62,86 Błonnik [g]: 35,99 Sól [g]: 2,81	Wartość energetyczna [kcal]: 2304 Białko ogółem [g]: 125,66 Tłuszcz [g]: 59,31 NKT [g]: 28,01 Węglowodany ogółem [g]: 329,65 W tym cukry [g]: 54,79 Błonnik [g]: 40,07 Sól [g]: 4,58	Wartość energetyczna [kcal]: 2135 Białko ogółem [g]: 128,86 Tłuszcz [g]: 56,01 NKT [g]: 27,80 Węglowodany ogółem [g]: 291,43 W tym cukry [g]: 55 Błonnik [g]: 35,43 Sól [g]: 4,58	Wartość energetyczna [kcal]: 2363 Białko ogółem [g]: 123,99 Tłuszcz [g]: 69,83 NKT [g]: 33,75 Węglowodany ogółem [g]: 311,26 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik [g]: 37,31 Sól [g]: 2,61	Wartość energetyczna [kcal]: 1885 Białko ogółem [g]: 103,73 Tłuszcz [g]: 61,96 NKT [g]: 32,35 Węglowodany ogółem [g]: 237,13 W tym cukry [g]: 48,07 Błonnik [g]: 27,64 Sól [g]: 4,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 113,57 Tłuszcz [g]: 75,26 NKT [g]: 32,86 Węglowodany ogółem [g]: 303,07 W tym cukry [g]: 62,86 Błonnik [g]: 35,99 Sól [g]: 2,81

	PIĄTEK 13.02.2026					
	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 70g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Rzodkiewka 30g Cieciora 30g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	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 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	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 70g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Rzodkiewka 30g Cieciora 30g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ	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 70g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Rzodkiewka 30g Cieciora 30g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 40g GLU, MLE, SOJ, ORZ
OBIAD	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250g	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250g	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250g	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi 150g Kompot jabłkowy 250g	(G)Zupa ryżowa 150ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 125g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 150g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250g	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (P)Filet rybny panierowany 250g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 300g Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250g
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Sałatka z brokułu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ Szynka drobiowa 40g Sos czosnkowy 20g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałatka z brokułu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ Szynka drobiowa 40g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Brokuł gotowany 100g Szynka drobiowa 40g Twaróg 50g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałatka z brokułu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ Szynka drobiowa 40g Sos czosnkowy 20g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałatka z brokułu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ Szynka drobiowa 40g	Chleb razowy 35 g GLU Chleb żytni 80 g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałatka z brokułu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ Szynka drobiowa 40g Sos czosnkowy 20g 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	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU	Jaglanka z owocami 100g GLU
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 100,28 Tłuszcz [g]: 75,66 NKT [g]: 29,57 Węglowodany ogółem [g]: 317,06 W tym cukry [g]: 42,63 Błonnik [g]: 33,95 Sól [g]: 4,20	Wartość energetyczna [kcal]: 2378 Białko ogółem [g]: 115,07 Tłuszcz [g]: 70,28 NKT [g]: 31,51 Węglowodany ogółem [g]: 336,98 W tym cukry [g]: 49,14 Błonnik [g]: 35,48 Sól [g]: 5,92	Wartość energetyczna [kcal]: 2263 Białko ogółem [g]: 111,78 Tłuszcz [g]: 64,75 NKT [g]: 30,39 Węglowodany ogółem [g]: 324,61 W tym cukry [g]: 51,73 Błonnik [g]: 35,93 Sól [g]: 5,76	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 119,11 Tłuszcz [g]: 78,67 NKT [g]: 30,19 Węglowodany ogółem [g]: 324,44 W tym cukry [g]: 51,29 Błonnik [g]: 39,90 Sól [g]: 4,23	Wartość energetyczna [kcal]: 1863 Białko ogółem [g]: 84,82 Tłuszcz [g]: 64,66 NKT [g]: 30,36 Węglowodany ogółem [g]: 249,70 W tym cukry [g]: 44,43 Błonnik [g]: 26,58 Sól [g]: 5,58	Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 100,28 Tłuszcz [g]: 75,66 NKT [g]: 29,57 Węglowodany ogółem [g]: 317,06 W tym cukry [g]: 42,63 Błonnik [g]: 33,95 Sól [g]: 4,20

	SOBOTA 14.02.2026					
	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 Szynka drobiowa 40g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g	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 Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g
OBIAD	(G)Zupa zacierka wiejska z kielbaską wieprzową 300ml SEL, GLU, JAJ (G)Budyń z sokiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń z sokiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń z sokiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 300ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 150ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń z sokiem 125g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa zacierka wiejska z kielbaską wieprzową 300ml SEL, GLU, JAJ (G)Budyń z sokiem 250g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
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 Pieczeń drobiowa 70g		
P	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 180g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2160 Białko ogółem [g]: 99,95 Tłuszcz [g]: 67,44 NKT [g]: 30,96 Węglowodany ogółem [g]: 293,64 W tym cukry [g]: 74,07 Błonnik [g]: 26,45 Sól [g]: 5,32	Wartość energetyczna [kcal]: 2175 Białko ogółem [g]: 91,46 Tłuszcz [g]: 60,30 NKT [g]: 31,20 Węglowodany ogółem [g]: 326,26 W tym cukry [g]: 72,8 Błonnik [g]: 27,05 Sól [g]: 4,53	Wartość energetyczna [kcal]: 2196 Białko ogółem [g]: 96,09 Tłuszcz [g]: 60,30 NKT [g]: 31,24 Węglowodany ogółem [g]: 326,60 W tym cukry [g]: 65,29 Błonnik [g]: 26,35 Sól [g]: 6,31	Wartość energetyczna [kcal]: 2134 Białko ogółem [g]: 90,16 Tłuszcz [g]: 62,07 NKT [g]: 32,04 Węglowodany ogółem [g]: 302,17 W tym cukry [g]: 87,98 Błonnik [g]: 25,52 Sól [g]: 5,33	Wartość energetyczna [kcal]: 1803 Białko ogółem [g]: 81,18 Tłuszcz [g]: 53,55 NKT [g]: 28,28 Węglowodany ogółem [g]: 259,08 W tym cukry [g]: 57,54 Błonnik [g]: 21,69 Sól [g]: 6,15	Wartość energetyczna [kcal]: 2160 Białko ogółem [g]: 99,95 Tłuszcz [g]: 67,44 NKT [g]: 30,96 Węglowodany ogółem [g]: 293,64 W tym cukry [g]: 74,07 Błonnik [g]: 26,45 Sól [g]: 5,32

	NIEDZIELA 15.02.2026					
	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 Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mus owocowy b/c 100g
OBIAD	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 250g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 150ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 125g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 300ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 300g Buraczki 150g 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 Szynka konserwowa 40g Pomidor 100g 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 Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 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 Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 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 Pomidor 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pieczeń drobiowa 70g		
P	Mandarynka 40g	Mandarynka 40g	Mandarynka 40g	Mandarynka 40g	Mandarynka 40g	Mandarynka 40g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2263 Białko ogółem [g]: 95,97 Tłuszcz [g]: 77,62 NKT [g]: 34,10 Węglowodany ogółem [g]: 301,73 W tym cukry [g]: 80,67 Błonnik [g]: 32,65 Sól [g]: 4,57	Wartość energetyczna [kcal]: 2335 Białko ogółem [g]: 99,33 Tłuszcz [g]: 73,03 NKT [g]: 27,67 Węglowodany ogółem [g]: 328,56 W tym cukry [g]: 68,7 Błonnik [g]: 29,51 Sól [g]: 6,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2389 Białko ogółem [g]: 104,75 Tłuszcz [g]: 68,55 NKT [g]: 24,18 Węglowodany ogółem [g]: 348,04 W tym cukry [g]: 77,67 Błonnik [g]: 33,95 Sól [g]: 6,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2386 Białko ogółem [g]: 115,45 Tłuszcz [g]: 75,75 NKT [g]: 27,67 Węglowodany ogółem [g]: 318,23 W tym cukry [g]: 81,38 Błonnik [g]: 33,87 Sól [g]: 7,45	Wartość energetyczna [kcal]: 1907 Białko ogółem [g]: 85,48 Tłuszcz [g]: 55,04 NKT [g]: 19,75 Węglowodany ogółem [g]: 276,89 W tym cukry [g]: 76,28 Błonnik [g]: 26,63 Sól [g]: 6,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2174 Białko ogółem [g]: 93,78 Tłuszcz [g]: 76,77 NKT [g]: 33,90 Węglowodany ogółem [g]: 283,50 W tym cukry [g]: 75,08 Błonnik [g]: 30,07 Sól [g]: 4,65

	PONIEDZIAŁEK 16.02.2026					
	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenney 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenney 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenney 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE
OBIAD	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (S)Naleśniki z jabłkami 200g GLU, MLE, JAJ Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 250g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 150ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 150g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (S)Naleśniki z jabłkami 200g GLU, MLE, JAJ Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenney 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenney 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb pszenney 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 80g SEZ Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Pomidor 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE		
P	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2302 Białko ogółem [g]: 84,71 Tłuszcz [g]: 62,04 NKT [g]: 25,19 Węglowodany ogółem [g]: 350,82 W tym cukry [g]: 80,76 Błonnik [g]: 31,99 Sól [g]: 0,97	Wartość energetyczna [kcal]: 2365 Białko ogółem [g]: 90,47 Tłuszcz [g]: 61,79 NKT [g]: 30,09 Węglowodany ogółem [g]: 364,32 W tym cukry [g]: 104,48 Błonnik [g]: 28,62 Sól [g]: 3,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2341 Białko ogółem [g]: 93,13 Tłuszcz [g]: 60,97 NKT [g]: 30,41 Węglowodany ogółem [g]: 361,29 W tym cukry [g]: 111,48 Błonnik [g]: 30,85 Sól [g]: 4,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2342 Białko ogółem [g]: 93,19 Tłuszcz [g]: 73,15 NKT [g]: 32,07 Węglowodany ogółem [g]: 326,96 W tym cukry [g]: 86,54 Błonnik [g]: 31,65 Sól [g]: 1,95	Wartość energetyczna [kcal]: 1886 Białko ogółem [g]: 73,94 Tłuszcz [g]: 54,77 NKT [g]: 27,35 Węglowodany ogółem [g]: 275,17 W tym cukry [g]: 84,34 Błonnik [g]: 18,60 Sól [g]: 3,39	Wartość energetyczna [kcal]: 2302 Białko ogółem [g]: 84,71 Tłuszcz [g]: 62,04 NKT [g]: 25,19 Węglowodany ogółem [g]: 350,82 W tym cukry [g]: 80,76 Błonnik [g]: 31,99 Sól [g]: 0,97

	WTOREK 17.02.2026					
	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Sałata 10g Mandarynka 80g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Mandarynka 80g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Mandarynka 80g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Sałata 10g Mandarynka 80g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Mandarynka 80g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 30g Pomidor 100g Sałata 10g Mandarynka 80g
OBIAD	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Bigos z kapusty mieszanej 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 150ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 300ml SEL, GLU, MLE (G)Bigos z kapusty mieszanej 250g GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 70g Sałatka z ogórka kiszzonego z pomidorem 100g Sałata 10g
II				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Twaróg 70g MLE		
PN	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]: 2139 Białko ogółem [g]: 90,50 Tłuszcz [g]: 65,62 NKT [g]: 28,15 Węglowodany ogółem [g]: 306,05 W tym cukry [g]: 54,96 Błonnik [g]: 35,38 Sól [g]: 5,15	Wartość energetyczna [kcal]: 2337 Białko ogółem [g]: 114,57 Tłuszcz [g]: 70,07 NKT [g]: 27,00 Węglowodany ogółem [g]: 324,20 W tym cukry [g]: 50,91 Błonnik [g]: 32,69 Sól [g]: 5,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2129 Białko ogółem [g]: 107,77 Tłuszcz [g]: 67,43 NKT [g]: 26,50 Węglowodany ogółem [g]: 285,56 W tym cukry [g]: 50,91 Błonnik [g]: 28,05 Sól [g]: 5,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2394 Białko ogółem [g]: 116,37 Tłuszcz [g]: 67,31 NKT [g]: 30,20 Węglowodany ogółem [g]: 341,52 W tym cukry [g]: 55,33 Błonnik [g]: 37,06 Sól [g]: 3,22	Wartość energetyczna [kcal]: 1834 Białko ogółem [g]: 82,66 Tłuszcz [g]: 69,03 NKT [g]: 28,64 Węglowodany ogółem [g]: 233,21 W tym cukry [g]: 43,54 Błonnik [g]: 22,35 Sól [g]: 4,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2139 Białko ogółem [g]: 90,50 Tłuszcz [g]: 65,62 NKT [g]: 28,15 Węglowodany ogółem [g]: 306,05 W tym cukry [g]: 54,96 Błonnik [g]: 35,38 Sól [g]: 5,15

	ŚRODA 18.02.2026					
	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 300ml
OBIAD	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G) Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G) Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G) Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 150ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 150g (G) Marchewka z groszkiem 75g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 300ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G) Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Sok owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
P N	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2066 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz [g]: 74,95 NKT [g]: 32,75 Węglowodany ogółem [g]: 253,10 W tym cukry [g]: 53,82 Błonnik [g]: 27,76 Sól [g]: 1,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2368 Białko ogółem [g]: 120,67 Tłuszcz [g]: 59,72 NKT [g]: 21,20 Węglowodany ogółem [g]: 353,19 W tym cukry [g]: 95,74 Błonnik [g]: 41,26 Sól [g]: 3,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2040 Białko ogółem [g]: 123,75 Tłuszcz [g]: 50,66 NKT [g]: 24,94 Węglowodany ogółem [g]: 286,78 W tym cukry [g]: 59,97 Błonnik [g]: 31,37 Sól [g]: 3,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2255 Białko ogółem [g]: 119,77 Tłuszcz [g]: 55,86 NKT [g]: 25,88 Węglowodany ogółem [g]: 327,98 W tym cukry [g]: 70,22 Błonnik [g]: 34,14 Sól [g]: 1,39	Wartość energetyczna [kcal]: 1711 Białko ogółem [g]: 94,86 Tłuszcz [g]: 47,42 NKT [g]: 22,92 Węglowodany ogółem [g]: 238,30 W tym cukry [g]: 54,17 Błonnik [g]: 25,78 Sól [g]: 2,91	Wartość energetyczna [kcal]: 2066 Białko ogółem [g]: 100,88 Tłuszcz [g]: 74,95 NKT [g]: 32,75 Węglowodany ogółem [g]: 253,10 W tym cukry [g]: 53,82 Błonnik [g]: 27,76 Sól [g]: 1,06

	CZWARTEK 19.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECIĘCA	KOBIET W OKRESIE LAKTACJI podstaw
ŚNIADANIE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kakao 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Kakao 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Owsianka owocowa 100g
OBIAD	(G)Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 250g GLU, JAJ (G)Ryż 120g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 250g GLU, JAJ (G)Ryż 120g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 250g GLU, JAJ (G)Ryż 120g (G) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 250g GLU, JAJ (G)Ryż 120g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 150ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 125g GLU, JAJ (G)Ryż 60g Surówka z marchwi i jabłka 75g Kompot owocowy 250g	(G)Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml SEL, GLU, MLE (G)Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 250g GLU, JAJ (G)Ryż 120g Surówka z marchwi i jabłka 150g Kompot owocowy 250g
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z cieciorą i kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z cieciorą i kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z cieciorą i kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g
IIKOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		
PN	Gruszka 70g Mandarynka 40g	Jabłko 90g Mandarynka 40g	Jabłko 90g Mandarynka 40g	Jabłko 90g Mandarynka 40g	Jabłko 90g Mandarynka 40g	Gruszka 70g Mandarynka 40g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 109,20 Tuszczy [g]: 71,17 NKT [g]: 31,94 Węglowodany ogółem [g]: 344,08 W tym cukry [g]: 45,48 Błonnik [g]: 48,84 Sól [g]: 1,93	Wartość energetyczna [kcal]: 2354 Białko ogółem [g]: 91,63 Tuszczy [g]: 69,60 NKT [g]: 32,31 Węglowodany ogółem [g]: 351,40 W tym cukry [g]: 44,47 Błonnik [g]: 34,00 Sól [g]: 3,42	Wartość energetyczna [kcal]: 2191 Białko ogółem [g]: 93,67 Tuszczy [g]: 67,40 NKT [g]: 29,17 Węglowodany ogółem [g]: 313,47 W tym cukry [g]: 44,47 Błonnik [g]: 28,58 Sól [g]: 3,41	Wartość energetyczna [kcal]: 2414 Białko ogółem [g]: 104,27 Tuszczy [g]: 73,99 NKT [g]: 29,72 Węglowodany ogółem [g]: 332,45 W tym cukry [g]: 60,56 Błonnik [g]: 36,53 Sól [g]: 1,99	Wartość energetyczna [kcal]: 1857 Białko ogółem [g]: 79,33 Tuszczy [g]: 55,15 NKT [g]: 24,95 Węglowodany ogółem [g]: 271,05 W tym cukry [g]: 42,00 Błonnik [g]: 27,16 Sól [g]: 3,32	Wartość energetyczna [kcal]: 2395 Białko ogółem [g]: 109,20 Tuszczy [g]: 71,17 NKT [g]: 31,94 Węglowodany ogółem [g]: 344,08 W tym cukry [g]: 45,48 Błonnik [g]: 48,84 Sól [g]: 1,93

	PIĄTEK 20.02.2026					
	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza ze szczypiorkiem 120g JAJ Papryka świeża 30g Sałata 10g Drożdżówka z owocem 120g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 120g JAJ Pomidor 50g Sałata 10g Drożdżówka z owocem 120g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 50g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza ze szczypiorkiem 120g JAJ Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza 120g JAJ Pomidor 50g Sałata 10g Drożdżówka z owocem 120g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznicza ze szczypiorkiem 120g JAJ Papryka świeża 30g Sałata 10g Drożdżówka z owocem 120g GLU, MLE, JAJ
OBIAD	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Filet śledziowy w śmietanie 250g RYB, MLE (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 300ml SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 200g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 300ml SEL Filet śledziowy w śmietanie 250g RYB, MLE (G)Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Chleb żytni 40g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 30g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g		
PN	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g	Pomarańcza 300g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 94,33 Tłuszcz [g]: 82,66 NKT [g]: 34,38 Węglowodany ogółem [g]: 339,34 W tym cukry [g]: 111,32 Błonnik [g]: 34,09 Sól [g]: 2,72	Wartość energetyczna [kcal]: 2427 Białko ogółem [g]: 95,61 Tłuszcz [g]: 77,17 NKT [g]: 33,91 Węglowodany ogółem [g]: 353,73 W tym cukry [g]: 106,97 Błonnik [g]: 34,05 Sól [g]: 4,76	Wartość energetyczna [kcal]: 2237 Białko ogółem [g]: 117,04 Tłuszcz [g]: 69,55 NKT [g]: 33,29 Węglowodany ogółem [g]: 303,37 W tym cukry [g]: 97,6 Błonnik [g]: 32,16 Sól [g]: 5,72	Wartość energetyczna [kcal]: 2313 Białko ogółem [g]: 105,35 Tłuszcz [g]: 76,40 NKT [g]: 31,36 Węglowodany ogółem [g]: 313,90 W tym cukry [g]: 77,63 Błonnik [g]: 35,38 Sól [g]: 2,67	Wartość energetyczna [kcal]: 1984 Białko ogółem [g]: 81,08 Tłuszcz [g]: 66,83 NKT [g]: 28,88 Węglowodany ogółem [g]: 279,22 W tym cukry [g]: 102,31 Błonnik [g]: 25,54 Sól [g]: 4,67	Wartość energetyczna [kcal]: 2428 Białko ogółem [g]: 94,33 Tłuszcz [g]: 82,66 NKT [g]: 34,38 Węglowodany ogółem [g]: 339,34 W tym cukry [g]: 111,32 Błonnik [g]: 34,09 Sól [g]: 2,72