

SOBOTA 23.05.2026						
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 5g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku GLU, MLE 300ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 5g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 5g SEZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 200g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka konserwowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka konserwowa 70g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2081 Białko ogółem [g]: 88,18 Tłuszcz [g]: 79,89 NKT [g]: 36,76 Węglowodany ogółem [g]: 256,66 W tym cukry [g]: 54,57 Błonnik [g]: 23,85 Sód [mg]: 3376,77	Wartość energetyczna [kcal]: 2018 Białko ogółem [g]: 86,98 Tłuszcz [g]: 75,03 NKT [g]: 36,01 Węglowodany ogółem [g]: 254,87 W tym cukry [g]: 55,05 Błonnik [g]: 23,06 Sód [mg]:	Wartość energetyczna [kcal]: 1949 Białko ogółem [g]: 70,72 Tłuszcz [g]: 76,10 NKT [g]: 30,15 Węglowodany ogółem [g]: 251,85 W tym cukry [g]: 56,95 Błonnik [g]: 23,06 Sód [g]: 2583,54	Wartość energetyczna [kcal]: 2067 Białko ogółem [g]: 88,17 Tłuszcz [g]: 78,44 NKT [g]: 35,88 Węglowodany ogółem [g]: 256,66 W tym cukry [g]: 54,57 Błonnik [g]: 23,85 Sód [mg]: 3376,66	Wartość energetyczna [kcal]: 1618 Białko ogółem [g]: 75,20 Tłuszcz [g]: 59,43 NKT [g]: 32,81 Węglowodany ogółem [g]: 201,39 W tym cukry [g]: 35,89 Błonnik [g]: 17,12 Sód [mg]: 3301,55	Wartość energetyczna [kcal]: 2568 Białko ogółem [g]: 106,76 Tłuszcz [g]: 106,16 NKT [g]: 48,65 Węglowodany ogółem [g]: 300,28 W tym cukry [g]: 56,7 Błonnik [g]: 27,93 Sód [mg]: 4605,66

NIEDZIELA 24.05.2026						
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL (niezaciągane, niezabielane) (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g (niezaciągane, niezabielane) (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 200ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 70g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Sałatka rybna z warzywami 67g RYB, GLU, SEL, SOJ, SEZ, MLE, JAJ, GOR, SKR		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Sałatka rybna z warzywami 67g RYB, GLU, SEL, SOJ, SEZ, MLE, JAJ, GOR, SKR
POS. NOCNY 20:00-20:30	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2168 Białko ogółem [g]: 109,46 Tłuszcz [g]: 76,38 NKT [g]: 34,29 Węglowodany ogółem [g]: 264,96 W tym cukry [g]: 29,77 Błonnik [g]: 23,57 Sód [mg]: 2297,63	Wartość energetyczna [kcal]: 2043 Białko ogółem [g]: 104,34 Tłuszcz [g]: 64,30 NKT [g]: 33,20 Węglowodany ogółem [g]: 269,36 W tym cukry [g]: 33,38 Błonnik [g]: 25,65 Sód [mg]: 2447,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2169 Białko ogółem [g]: 102,35 Tłuszcz [g]: 61,84 NKT [g]: 30,13 Węglowodany ogółem [g]: 309,55 W tym cukry [g]: 34,97 Błonnik [g]: 28,95 Sód [mg]: 2475,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2072 Białko ogółem [g]: 104,26 Tłuszcz [g]: 66,31 NKT [g]: 33,74 Węglowodany ogółem [g]: 269,92 W tym cukry [g]: 32,17 Błonnik [g]: 25,78 Sód [mg]: 2324,67	Wartość energetyczna [kcal]: 1696 Białko ogółem [g]: 79,53 Tłuszcz [g]: 58,58 NKT [g]: 31,22 Węglowodany ogółem [g]: 220,30 W tym cukry [g]: 30,57 Błonnik [g]: 19,52 Sód [mg]: 2239,83	Wartość energetyczna [kcal]: 2615 Białko ogółem [g]: 120,82 Tłuszcz [g]: 98,18 NKT [g]: 43,19 Węglowodany ogółem [g]: 314,23 W tym cukry [g]: 31,9 Błonnik [g]: 27,65 Sód [mg]: 2630,52

PONIEDZIAŁEK 25.05.2026						
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 60g Papryka świeża 20g Ogórek świeży 20g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 60g Papryka świeża 20g Ogórek świeży 20g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 60g Papryka świeża 20g Ogórek świeży 20g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 200g GLU, SEL (G)Ryż 180g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 200g GLU (G)Ryż 180g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL (niezaciągane, niezabielane) (D)Filet w sosie pieczeniowym 200g (niezaciągane, niezabielane) (G)Ryż 180g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 200g GLU (G)Ryż 180g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 100g GLU (G)Ryż 90g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 200g GLU, SEL (G)Ryż 180g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Twaróg 85g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Twaróg 85g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	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]: 2265 Białko ogółem [g]: 110,95 Tłuszcz [g]: 74,27 NKT [g]: 33,93 Węglowodany ogółem [g]: 287,41 W tym cukry [g]: 64,24 Błonnik [g]: 26,03 Sód [mg]: 2988,02	Wartość energetyczna [kcal]: 2065 Białko ogółem [g]: 102,37 Tłuszcz [g]: 69,36 NKT [g]: 27,93 Węglowodany ogółem [g]: 260,91 W tym cukry [g]: 49,8 Błonnik [g]: 26,03 Sód [mg]: 2471,78	Wartość energetyczna [kcal]: 2249 Białko ogółem [g]: 113,97 Tłuszcz [g]: 64,50 NKT [g]: 31,41 Węglowodany ogółem [g]: 308,20 W tym cukry [g]: 68,87 Błonnik [g]: 24,41 Sód [mg]: 2223,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2249 Białko ogółem [g]: 115,60 Tłuszcz [g]: 73,98 NKT [g]: 34,74 Węglowodany ogółem [g]: 282,32 W tym cukry [g]: 52,54 Błonnik [g]: 27,23 Sód [mg]: 2557,82	Wartość energetyczna [kcal]: 1861 Białko ogółem [g]: 90,99 Tłuszcz [g]: 64,11 NKT [g]: 31,09 Węglowodany ogółem [g]: 232,81 W tym cukry [g]: 59,08 Błonnik [g]: 20,90 Sód [mg]: 2382,83	Wartość energetyczna [kcal]: 2675 Białko ogółem [g]: 129,90 Tłuszcz [g]: 90,91 NKT [g]: 44,45 Węglowodany ogółem [g]: 333,89 W tym cukry [g]: 69,2 Błonnik [g]: 30,11 Sód [mg]: 3357,71

WTOREK 26.05.2026						
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Bigos z kapusty mieszanej z kielbaską wieprzową 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Kielbaska wieprzowa w sosie koperkowym 150g (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Gotowany kalafior z brokułem 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 200ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 75g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 125g (G)Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Bigos z kapusty mieszanej z kielbaską wieprzową 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorką 140g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorką 140g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorką 140g MLE
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Mandarynka 60g	Banan 100g	Banan 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2282 Białko ogółem [g]: 90,60 Tłuszcz [g]: 93,38 NKT [g]: 40,47 Węglowodany ogółem [g]: 281,14 W tym cukry [g]: 67,96 Błonnik [g]: 31,26 Sód [mg]: 3701,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2049 Białko ogółem [g]: 80,43 Tłuszcz [g]: 79,69 NKT [g]: 31,36 Węglowodany ogółem [g]: 265,41 W tym cukry [g]: 67,22 Błonnik [g]: 29,57 Sód [mg]: 2632,30	Wartość energetyczna [kcal]: 1927 Białko ogółem [g]: 80,78 Tłuszcz [g]: 58,45 NKT [g]: 27,08 Węglowodany ogółem [g]: 275,24 W tym cukry [g]: 83,39 Błonnik [g]: 27,91 Sód [mg]: 3049,48	Wartość energetyczna [kcal]: 2016 Białko ogółem [g]: 78,58 Tłuszcz [g]: 81,87 NKT [g]: 31,48 Węglowodany ogółem [g]: 252,22 W tym cukry [g]: 50,83 Błonnik [g]: 30,26 Sód [mg]: 2211,68	Wartość energetyczna [kcal]: 1677 Białko ogółem [g]: 72,40 Tłuszcz [g]: 60,65 NKT [g]: 28,58 Węglowodany ogółem [g]: 222,90 W tym cukry [g]: 50,94 Błonnik [g]: 23,88 Sód [mg]: 2461,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2869 Białko ogółem [g]: 104,97 Tłuszcz [g]: 132,41 NKT [g]: 66,94 Węglowodany ogółem [g]: 325,65 W tym cukry [g]: 69,25 Błonnik [g]: 34,98 Sód [mg]: 4031,79

ŚRODA 27.05.2026						
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosłodzony 56g Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosłodzony 56g Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Twaróg 65g MLE Jabłko 90g Sok warzywny 330ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosłodzony 56g Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosłodzony 56g Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml
OBIAD 12:00-12:30	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 200ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 110g GLU (G)Ziemniaki 125g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Jajko gotowane 50g JAJ		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Jajko gotowane 50g JAJ
POS. NOCNY 20:00-20:30	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2005 Białko ogółem [g]: 99,53 Tłuszcz [g]: 55,15 NKT [g]: 29,03 Węglowodany ogółem [g]: 286,45 W tym cukry [g]: 67,36 Błonnik [g]: 32,38 Sód [mg]: 2469,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2080 Białko ogółem [g]: 99,94 Tłuszcz [g]: 64,03 NKT [g]: 29,68 Węglowodany ogółem [g]: 287,14 W tym cukry [g]: 69,24 Błonnik [g]: 32,56 Sód [mg]: 2594,45	Wartość energetyczna [kcal]: 1926 Białko ogółem [g]: 98,45 Tłuszcz [g]: 60,09 NKT [g]: 26,03 Węglowodany ogółem [g]: 258,83 W tym cukry [g]: 49,34 Błonnik [g]: 28,44 Sód [mg]: 2591,97	Wartość energetyczna [kcal]: 2040 Białko ogółem [g]: 105,97 Tłuszcz [g]: 68,72 NKT [g]: 30,85 Węglowodany ogółem [g]: 256,71 W tym cukry [g]: 49,14 Błonnik [g]: 29,83 Sód [mg]: 2721,37	Wartość energetyczna [kcal]: 1691 Białko ogółem [g]: 74,56 Tłuszcz [g]: 49,88 NKT [g]: 27,81 Węglowodany ogółem [g]: 247,65 W tym cukry [g]: 69,77 Błonnik [g]: 26,04 Sód [mg]: 1819,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2390 Białko ogółem [g]: 112,85 Tłuszcz [g]: 73,03 NKT [g]: 38,00 Węglowodany ogółem [g]: 328,96 W tym cukry [g]: 68,65 Błonnik [g]: 36,10 Sód [mg]: 2870,12

CZWARTEK 28.05.2026						
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 60g Papryka świeża 20g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 70g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 60g Papryka świeża 20g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 70g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 60g Papryka świeża 20g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 380g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 380g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Klops gotowany 90g GLU, JAJ Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 380g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 190g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 380g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Sesam 5g SEZ Cieciorka 30g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Sesam 5g SEZ Cieciorka 30g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Sesam 5g SEZ Cieciorka 30g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2293 Białko ogółem [g]: 89,12 Tłuszcz [g]: 83,21 NKT [g]: 28,85 Węglowodany ogółem [g]: 296,20 W tym cukry [g]: 50,42 Błonnik [g]: 29,72 Sód [mg]: 2708,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2269 Białko ogółem [g]: 92,42 Tłuszcz [g]: 81,98 NKT [g]: 29,47 Węglowodany ogółem [g]: 290,31 W tym cukry [g]: 49,36 Błonnik [g]: 27,26 Sód [mg]: 3500,06	Wartość energetyczna [kcal]: 1927 Białko ogółem [g]: 81,76 Tłuszcz [g]: 78,18 NKT [g]: 30,64 Węglowodany ogółem [g]: 224,31 W tym cukry [g]: 44,28 Błonnik [g]: 18,97 Sód [mg]: 2294,40	Wartość energetyczna [kcal]: 2293 Białko ogółem [g]: 89,12 Tłuszcz [g]: 83,21 NKT [g]: 28,85 Węglowodany ogółem [g]: 296,20 W tym cukry [g]: 50,42 Błonnik [g]: 29,72 Sód [mg]: 2708,10	Wartość energetyczna [kcal]: 1817 Białko ogółem [g]: 71,98 Tłuszcz [g]: 65,23 NKT [g]: 25,24 Węglowodany ogółem [g]: 235,31 W tym cukry [g]: 43,75 Błonnik [g]: 18,80 Sód [mg]: 3194,54	Wartość energetyczna [kcal]: 2831 Białko ogółem [g]: 115,72 Tłuszcz [g]: 112,27 NKT [g]: 45,90 Węglowodany ogółem [g]: 338,48 W tym cukry [g]: 51,78 Błonnik [g]: 33,44 Sód [mg]: 3667,19

PIĄTEK 29.05.2026						
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Banan 50g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Banan 50g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g Banan 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Jabłko 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Banan 50g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Banan 50g Mandarynka 40g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 220g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 220g SEL, RYB (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 220g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 200ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 110g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 125g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka konserwowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka konserwowa 70g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2146 Białko ogółem [g]: 103,36 Tłuszcz [g]: 71,06 NKT [g]: 33,12 Węglowodany ogółem [g]: 282,91 W tym cukry [g]: 49,5 Błonnik [g]: 27,95 Sód [mg]: 2363,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2055 Białko ogółem [g]: 101,13 Tłuszcz [g]: 75,35 NKT [g]: 34,07 Węglowodany ogółem [g]: 255,68 W tym cukry [g]: 51,67 Błonnik [g]: 29,33 Sód [mg]: 2086,78	Wartość energetyczna [kcal]: 1902 Białko ogółem [g]: 92,92 Tłuszcz [g]: 59,12 NKT [g]: 25,96 Węglowodany ogółem [g]: 264,38 W tym cukry [g]: 53,35 Błonnik [g]: 28,12 Sód [mg]: 1898,41	Wartość energetyczna [kcal]: 2075 Białko ogółem [g]: 100,49 Tłuszcz [g]: 71,60 NKT [g]: 33,73 Węglowodany ogółem [g]: 267,88 W tym cukry [g]: 59,53 Błonnik [g]: 29,59 Sód [mg]: 2013,95	Wartość energetyczna [kcal]: 1622 Białko ogółem [g]: 76,96 Tłuszcz [g]: 55,60 NKT [g]: 31,80 Węglowodany ogółem [g]: 215,32 W tym cukry [g]: 45,1 Błonnik [g]: 22,41 Sód [mg]: 1795,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2628 Białko ogółem [g]: 121,67 Tłuszcz [g]: 97,27 NKT [g]: 44,99 Węglowodany ogółem [g]: 325,30 W tym cukry [g]: 50,79 Błonnik [g]: 31,67 Sód [mg]: 3589,57

SOBOTA 30.05.2026						
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10 g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10 g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10 g Jabłko 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa grochowa z kielbasą wieprzową 400ml SEL (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 400ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 400ml SEL (niezaciągane, niezabielane) (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 400ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 200ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 150g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa grochowa z kielbasą wieprzową 400ml SEL (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Sałatka rybna z warzywami 67g RYB, GLU, SEL, SOJ, SEZ, MLE, JAJ, GOR, SKR		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Sałatka rybna z warzywami 67g RYB, GLU, SEL, SOJ, SEZ, MLE, JAJ, GOR, SKR
POS. NOCNY 20:00-20:30	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ
WARTOŚCI DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2285 Białko ogółem [g]: 104,79 Tłuszcz [g]: 88,57 NKT [g]: 40,14 Węglowodany ogółem [g]: 275,18 W tym cukry [g]: 82,56 Błonnik [g]: 26,06 Sód [mg]: 3176,25	Wartość energetyczna [kcal]: 2135 Białko ogółem [g]: 91,97 Tłuszcz [g]: 81,54 NKT [g]: 40,76 Węglowodany ogółem [g]: 266,53 W tym cukry [g]: 83,86 Błonnik [g]: 20,90 Sód [mg]: 2966,59	Wartość energetyczna [kcal]: 2115 Białko ogółem [g]: 83,33 Tłuszcz [g]: 75,91 NKT [g]: 37,01 Węglowodany ogółem [g]: 274,77 W tym cukry [g]: 98,22 Błonnik [g]: 18,82 Sód [mg]: 3027,87	Wartość energetyczna [kcal]: 2159 Białko ogółem [g]: 92,01 Tłuszcz [g]: 82,76 NKT [g]: 40,80 Węglowodany ogółem [g]: 267,89 W tym cukry [g]: 83,38 Błonnik [g]: 21,32 Sód [mg]: 2845,27	Wartość energetyczna [kcal]: 1827 Białko ogółem [g]: 76,44 Tłuszcz [g]: 72,96 NKT [g]: 36,82 Węglowodany ogółem [g]: 225,34 W tym cukry [g]: 67,12 Błonnik [g]: 17,20 Sód [mg]: 2627,94	Wartość energetyczna [kcal]: 2727 Białko ogółem [g]: 115,88 Tłuszcz [g]: 110,31 NKT [g]: 49,02 Węglowodany ogółem [g]: 323,22 W tym cukry [g]: 83,85 Błonnik [g]: 29,78 Sód [mg]: 3506,74

NIEDZIELA 31.05.2026						
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Pomarańcza 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 90g (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 200g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 200g JAJ (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G) Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 200g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 200ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 100g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 125g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 90g (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2197 Białko ogółem [g]: 85,81 Tłuszcz [g]: 96,30 NKT [g]: 31,60 Węglowodany ogółem [g]: 251,55 W tym cukry [g]: 34,89 Błonnik [g]: 25,01 Sód [mg]: 3125,57	Wartość energetyczna [kcal]: 2054 Białko ogółem [g]: 83,63 Tłuszcz [g]: 79,25 NKT [g]: 31,05 Węglowodany ogółem [g]: 258,93 W tym cukry [g]: 36,15 Błonnik [g]: 26,70 Sód [mg]: 3279,81	Wartość energetyczna [kcal]: 1961 Białko ogółem [g]: 79,20 Tłuszcz [g]: 73,33 NKT [g]: 32,46 Węglowodany ogółem [g]: 257,72 W tym cukry [g]: 39,09 Błonnik [g]: 28,49 Sód [mg]: 2698,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2193 Białko ogółem [g]: 90,40 Tłuszcz [g]: 91,24 NKT [g]: 32,96 Węglowodany ogółem [g]: 258,32 W tym cukry [g]: 37,78 Błonnik [g]: 27,58 Sód [mg]: 3194,44	Wartość energetyczna [kcal]: 1708 Białko ogółem [g]: 64,84 Tłuszcz [g]: 65,81 NKT [g]: 26,30 Węglowodany ogółem [g]: 220,99 W tym cukry [g]: 32,28 Błonnik [g]: 20,15 Sód [mg]: 3035,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2735 Białko ogółem [g]: 112,41 Tłuszcz [g]: 125,36 NKT [g]: 48,65 Węglowodany ogółem [g]: 293,83 W tym cukry [g]: 36,25 Błonnik [g]: 28,73 Sód [mg]: 4084,66