	NIEDZIELA 08.11.2026					
	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 kiszonego 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 kiszonego 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 kiszonego 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 kiszonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 90g (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszonego 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 Sałatka śledziowa 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 Sałatka śledziowa 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 Sałatka śledziowa 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

	PONIEDZIAŁEK 09.11.2026					
	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 Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 40g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 40g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szynka drobiowa 40g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 30g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 400ml SEL (S)Naleśniki z pastą twarogową 330g GLU, MLE, JAJ Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 400ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 400ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 400ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 200ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 200g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 400ml SEL (S)Naleśniki z pastą twarogową 330g GLU, MLE, JAJ 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 Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Jajko gotowane 50g JAJ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g 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	Jabłko 90g	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	Jabłko 90g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2089 Białko ogółem [g]: 97,43 Tłuszcz [g]: 66,88 NKT [g]: 30,54 Węglowodany ogółem [g]: 283,44 W tym cukry [g]: 42,1 Błonnik [g]: 23,58 Sód [mg]: 2284,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2026 Białko ogółem [g]: 72,61 Tłuszcz [g]: 84,86 NKT [g]: 30,48 Węglowodany ogółem [g]: 252,93 W tym cukry [g]: 67,76 Błonnik [g]: 22,69 Sód [mg]: 1909,77	Wartość energetyczna [kcal]: 1984 Białko ogółem [g]: 72,99 Tłuszcz [g]: 64,75 NKT [g]: 28,88 Węglowodany ogółem [g]: 280,97 W tym cukry [g]: 81,34 Błonnik [g]: 21,39 Sód [mg]: 2096,55	Wartość energetyczna [kcal]: 2052 Białko ogółem [g]: 77,07 Tłuszcz [g]: 74,47 NKT [g]: 29,09 Węglowodany ogółem [g]: 278,19 W tym cukry [g]: 68,84 Błonnik [g]: 24,88 Sód [mg]: 2274,30	Wartość energetyczna [kcal]: 1604 Białko ogółem [g]: 63,96 Tłuszcz [g]: 53,62 NKT [g]: 26,49 Węglowodany ogółem [g]: 227,41 W tym cukry [g]: 48,06 Błonnik [g]: 18,14 Sód [mg]: 1700,87	Wartość energetyczna [kcal]: 2627 Białko ogółem [g]: 124,03 Tłuszcz [g]: 95,94 NKT [g]: 47,59 Węglowodany ogółem [g]: 325,72 W tym cukry [g]: 43,46 Błonnik [g]: 27,30 Sód [mg]: 3244,07

	WTOREK 10.11.2026					
	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 Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Papryka świeża 30g Ogórek 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Papryka świeża 30g Ogórek 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Papryka świeża 30g Ogórek 30g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G) Klops gotowany 90g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G) Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 200ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 125g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 250g 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	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 Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	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	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 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g 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	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2208 Białko ogółem [g]: 116,30 Tłuszcz [g]: 73,79 NKT [g]: 37,10 Węglowodany ogółem [g]: 277,39 W tym cukry [g]: 56,89 Błonnik [g]: 26,22 Sód [mg]: 2713,02	Wartość energetyczna [kcal]: 2140 Białko ogółem [g]: 107,18 Tłuszcz [g]: 68,64 NKT [g]: 35,69 Węglowodany ogółem [g]: 285,26 W tym cukry [g]: 56,93 Błonnik [g]: 31,46 Sód [mg]: 2630,89	Wartość energetyczna [kcal]: 2040 Białko ogółem [g]: 98,38 Tłuszcz [g]: 62,28 NKT [g]: 30,97 Węglowodany ogółem [g]: 277,97 W tym cukry [g]: 73,05 Błonnik [g]: 28,24 Sód [mg]: 2286,00	Wartość energetyczna [kcal]: 2180 Białko ogółem [g]: 106,53 Tłuszcz [g]: 69,90 NKT [g]: 34,99 Węglowodany ogółem [g]: 283,18 W tym cukry [g]: 70,01 Błonnik [g]: 25,41 Sód [mg]: 2650,77	Wartość energetyczna [kcal]: 1792 Białko ogółem [g]: 86,86 Tłuszcz [g]: 63,92 NKT [g]: 34,44 Węglowodany ogółem [g]: 228,95 W tym cukry [g]: 53,88 Błonnik [g]: 23,13 Sód [mg]: 2276,75	Wartość energetyczna [kcal]: 2650 Białko ogółem [g]: 127,39 Tłuszcz [g]: 95,53 NKT [g]: 45,98 Węglowodany ogółem [g]: 325,43 W tym cukry [g]: 58,18 Błonnik [g]: 29,94 Sód [mg]: 3043,51

	ŚRODA 11.11.2026					
	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 Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 65g MLE Jabłko 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 65g MLE Jabłko 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Jabłko 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 65g MLE Jabłko 60g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 65g MLE Jabłko 60g Kiwi 40g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g (G)Ziemniaki 250g (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)Ziemniaki 250g (G) Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU **(niezaciągane, niezabielane)** (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g **(niezaciągane, niezabielane)** (G)Ziemniaki 250g (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)Ziemniaki 250g (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)Ziemniaki 125g (G) Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g (G)Ziemniaki 250g (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 250 ml Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żołty 70g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Jogurt b/c 180g	Jogurt b/c 180g	Jogurt b/c 180g	Jogurt b/c 180g	Jogurt b/c 180g	Jogurt b/c 180g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2033 Białko ogółem [g]: 100,91 Tłuszcz [g]: 52,51 NKT [g]: 24,45 Węglowodany ogółem [g]: 297,00 W tym cukry [g]: 57,77 Błonnik [g]: 23,59 Sód [mg]: 1599,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2067 Białko ogółem [g]: 91,67 Tłuszcz [g]: 61,85 NKT [g]: 23,36 Węglowodany ogółem [g]: 295,67 W tym cukry [g]: 59,03 Błonnik [g]: 23,27 Sód [mg]: 1727,68	Wartość energetyczna [kcal]: 2040 Białko ogółem [g]: 109,80 Tłuszcz [g]: 56,83 NKT [g]: 27,98 Węglowodany ogółem [g]: 284,93 W tym cukry [g]: 42,4 Błonnik [g]: 23,62 Sód [mg]: 1997,17	Wartość energetyczna [kcal]: 2173 Białko ogółem [g]: 120,11 Tłuszcz [g]: 67,13 NKT [g]: 31,81 Węglowodany ogółem [g]: 281,02 W tym cukry [g]: 40,39 Błonnik [g]: 25,50 Sód [mg]: 2440,37	Wartość energetyczna [kcal]: 1757 Białko ogółem [g]: 80,05 Tłuszcz [g]: 48,47 NKT [g]: 24,64 Węglowodany ogółem [g]: 260,50 W tym cukry [g]: 60,57 Błonnik [g]: 19,74 Sód [mg]: 1574,44	Wartość energetyczna [kcal]: 2317 Białko ogółem [g]: 114,17 Tłuszcz [g]: 65,10 NKT [g]: 31,97 Węglowodany ogółem [g]: 326,72 W tym cukry [g]: 59,06 Błonnik [g]: 35,79 Sód [mg]: 1772,80

	CZWARTEK 12.11.2026					
	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 Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Jabłko 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszanka z cebulą 200g (G)Ziemniaki 250g Surówka z kiszonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL **(niezaciągane, niezabielane)** (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g **(niezaciągane, niezabielane)** Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 200g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszanka z cebulą 200g (G)Ziemniaki 250g Surówka z kiszonej kapusty 150g 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 wieprzowa 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 Pieczeń wieprzowa 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 Pieczeń wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 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 Pieczeń wieprzowa 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 Pieczeń wieprzowa 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 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	Kisiel owocowy 250ml	Kisiel owocowy 250ml	Kisiel owocowy 250ml	Kisiel owocowy 250ml	Kisiel owocowy 250ml	Kisiel owocowy 250ml
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2485 Białko ogółem [g]: 101,64 Tłuszcz [g]: 93,86 NKT [g]: 41,41 Węglowodany ogółem [g]: 320,69 W tym cukry [g]: 60,32 Błonnik [g]: 32,45 Sód [mg]: 3546,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2024 Białko ogółem [g]: 98,97 Tłuszcz [g]: 78,53 NKT [g]: 36,10 Węglowodany ogółem [g]: 237,16 W tym cukry [g]: 37,36 Błonnik [g]: 19,31 Sód [mg]: 3001,97	Wartość energetyczna [kcal]: 1928 Białko ogółem [g]: 89,15 Tłuszcz [g]: 65,30 NKT [g]: 32,18 Węglowodany ogółem [g]: 255,37 W tym cukry [g]: 47,05 Błonnik [g]: 20,17 Sód [mg]: 2900,35	Wartość energetyczna [kcal]: 2059 Białko ogółem [g]: 94,98 Tłuszcz [g]: 76,41 NKT [g]: 38,58 Węglowodany ogółem [g]: 254,20 W tym cukry [g]: 44,14 Błonnik [g]: 23,60 Sód [mg]: 2858,89	Wartość energetyczna [kcal]: 1662 Białko ogółem [g]: 76,27 Tłuszcz [g]: 61,95 NKT [g]: 32,72 Węglowodany ogółem [g]: 207,59 W tym cukry [g]: 39,24 Błonnik [g]: 15,97 Sód [mg]: 2465,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2890 Białko ogółem [g]: 120,32 Tłuszcz [g]: 110,44 NKT [g]: 51,91 Węglowodany ogółem [g]: 365,94 W tym cukry [g]: 64,44 Błonnik [g]: 36,17 Sód [mg]: 3913,80

	PIĄTEK 13.11.2026					
	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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa pieczarkowa 400ml SEL, GLU, MLE (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Pulpet rybny w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Pulpet rybny w sosie pomidorowym 250g SEL, JAJ, RYB **(niezaciągane, niezabielane)** (G)Ziemniaki 250g (G) Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Pulpet rybny w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 200ml GLU, SEL (G)Pulpet rybny w sosie pomidorowym 125g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 125g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pieczarkowa 400ml SEL, GLU, MLE (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g MLE 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 Szynka wieprzowa 50g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanym 120g JAJ Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanym 120g JAJ Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 70g Brokuł gotowany 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanym 120g JAJ Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanym 120g JAJ Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanym 120g JAJ Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE
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 b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE,JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE,JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2278 Białko ogółem [g]: 101,49 Tłuszcz [g]: 88,54 NKT [g]: 33,90 Węglowodany ogółem [g]: 269,62 W tym cukry [g]: 35,77 Błonnik [g]: 25,72 Sód [g]: 2591,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2068 Białko ogółem [g]: 98,14 Tłuszcz [g]: 73,61 NKT [g]: 32,22 Węglowodany ogółem [g]: 256,93 W tym cukry [g]: 48,76 Błonnik [g]: 28,06 Sód [g]: 2553,07	Wartość energetyczna [kcal]: 1929 Białko ogółem [g]: 89,96 Tłuszcz [g]: 59,77 NKT [g]: 23,44 Węglowodany ogółem [g]: 264,91 W tym cukry [g]: 48,98 Błonnik [g]: 29,22 Sód [mg]: 2534,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2100 Białko ogółem [g]: 99,30 Tłuszcz [g]: 67,02 NKT [g]: 31,81 Węglowodany ogółem [g]: 276,70 W tym cukry [g]: 61,03 Błonnik [g]: 28,79 Sód [g]: 2449,94	Wartość energetyczna [kcal]: 1709 Białko ogółem [g]: 78,38 Tłuszcz [g]: 60,02 NKT [g]: 30,78 Węglowodany ogółem [g]: 216,35 W tym cukry [g]: 42,95 Błonnik [g]: 20,89 Sód [g]: 2281,49	Wartość energetyczna [kcal]: 2865 Białko ogółem [g]: 115,86 Tłuszcz [g]: 127,57 NKT [g]: 60,37 Węglowodany ogółem [g]: 314,13 W tym cukry [g]: 37,06 Błonnik [g]: 29,44 Sód [g]: 2921,59

	SOBOTA 14.11.2026					
	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 Szynka krakowska 70g Pomidor 50g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	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 70g Pomidor 70g Sałata 10g	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 70g Pomidor 70g Sałata 10g	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 70g Pomidor 50g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	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 70g Pomidor 70g Sałata 10g	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 70g Pomidor 50g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G) Kiełbaska wieprzowa 85g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G) Kiełbaska wieprzowa 85g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL **(niezaciągane, niezabielane)** (G) Kiełbaska wieprzowa 85g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G) Kiełbaska wieprzowa 85g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml GLU, MLE, SEL (G) Kiełbaska wieprzowa 45g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 200g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G) Kiełbaska wieprzowa 85g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 400g 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 Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Pomidor 50g Sałata 10g
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	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2017 Białko ogółem [g]: 91,86 Tłuszcz [g]: 87,15 NKT [g]: 35,22 Węglowodany ogółem [g]: 220,89 W tym cukry [g]: 39,17 Błonnik [g]: 20,27 Sód [g]: 2481,14	Wartość energetyczna [kcal]: 2019 Białko ogółem [g]: 94,17 Tłuszcz [g]: 87,92 NKT [g]: 35,68 Węglowodany ogółem [g]: 219,00 W tym cukry [g]: 39,58 Błonnik [g]: 19,69 Sód [g]: 2918,46	Wartość energetyczna [kcal]: 1930 Białko ogółem [g]: 86,87 Tłuszcz [g]: 79,84 NKT [g]: 30,70 Węglowodany ogółem [g]: 224,06 W tym cukry [g]: 40,54 Błonnik [g]: 18,75 Sód [mg]: 2750,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2031 Białko ogółem [g]: 92,20 Tłuszcz [g]: 87,85 NKT [g]: 35,42 Węglowodany ogółem [g]: 222,29 W tym cukry [g]: 39,67 Błonnik [g]: Sód [g]: 2534,79	Wartość energetyczna [kcal]: 1503 Białko ogółem [g]: 72,69 Tłuszcz [g]: 57,22 NKT [g]: 30,00 Węglowodany ogółem [g]: 181,48 W tym cukry [g]: 33,16 Błonnik [g]: 15,73 Sód [g]: 2214,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2422 Białko ogółem [g]: 110,54 Tłuszcz [g]: 103,73 NKT [g]: 45,72 Węglowodany ogółem [g]: 266,14 W tym cukry [g]: 43,29 Błonnik [g]: 23,99 Sód [g]: 2848,43

	NIEDZIELA 15.11.2026					
	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 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka krakowska 70g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 50g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU **(niezaciągane, niezabielane)** (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi 120g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 200ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 110g GLU (G)Ziemniaki 125g (G)Marchew z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew 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 drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Sezam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Sezam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Sezam 2g SEZ
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]: 2030 Białko ogółem [g]: 101,14 Tłuszcz [g]: 74,40 NKT [g]: 29,90 Węglowodany ogółem [g]: 246,16 W tym cukry [g]: 29,62 Błonnik [g]: 27,72 Sód [g]: 2805,53	Wartość energetyczna [kcal]: 2038 Białko ogółem [g]: 100,64 Tłuszcz [g]: 76,98 NKT [g]: 30,07 Węglowodany ogółem [g]: 244,60 W tym cukry [g]: 30,1 Błonnik [g]: 27,14 Sód [g]: 2926,59	Wartość energetyczna [kcal]: 1933 Białko ogółem [g]: 93,57 Tłuszcz [g]: 72,14 NKT [g]: 26,14 Węglowodany ogółem [g]: 238,16 W tym cukry [g]: 32,65 Błonnik [g]: 25,10 Sód [mg]: 2058,37	Wartość energetyczna [kcal]: 2023 Białko ogółem [g]: 98,76 Tłuszcz [g]: 79,24 NKT [g]: 30,21 Węglowodany ogółem [g]: 234,89 W tym cukry [g]: 29,02 Błonnik [g]: 26,14 Sód [g]: 2760,13	Wartość energetyczna [kcal]: 1544 Białko ogółem [g]: 78,51 Tłuszcz [g]: 48,88 NKT [g]: 27,47 Węglowodany ogółem [g]: 206,19 W tym cukry [g]: 27,11 Błonnik [g]: 21,67 Sód [g]: 2708,93	Wartość energetyczna [kcal]: 2472 Białko ogółem [g]: 112,23 Tłuszcz [g]: 96,14 NKT [g]: 38,78 Węglowodany ogółem [g]: 294,20 W tym cukry [g]: 30,91 Błonnik [g]: 31,44 Sód [g]: 3136,02

	PONIEDZIAŁEK 16.11.2026					
	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 Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Papryka 30g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Papryka 30g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Papryka 30g Sałata 10g Jabłko 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G) Barszcz ukraiński 400ml SEL, GLU (S) Placki ziemniaczane 250g GLU, JAJ Śmietana ukwaszona 40g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 250g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G) Klops gotowany 90g GLU, JAJ (G)Ziemniaki puree 250g (G) Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 250g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 200ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 125g Sok owocowy 250ml	(G) Barszcz ukraiński 400ml SEL, GLU (S) Placki ziemniaczane 250g GLU, JAJ Śmietana ukwaszona 40g MLE 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 Szynka konserwowa 40g Sałatka śledziowa 120g RYB Ogórek 40g Rzodkiewka 20g 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 50g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Sałatka śledziowa 120g RYB Ogórek 40g Rzodkiewka 20g 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 50g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Sałatka śledziowa 120g RYB Ogórek 40g Rzodkiewka 20g 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]: 2263 Białko ogółem [g]: 82,68 Tłuszcz [g]: 105,09 NKT [g]: 32,68 Węglowodany ogółem [g]: 252,71 W tym cukry [g]: 34,42 Błonnik [g]: 26,48 Sód [g]: 2374,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2030 Białko ogółem [g]: 83,39 Tłuszcz [g]: 92,22 NKT [g]: 31,04 Węglowodany ogółem [g]: 221,81 W tym cukry [g]: 29,5 Błonnik [g]: 21,78 Sód [g]: 2404,58	Wartość energetyczna [kcal]: 1956 Białko ogółem [g]: 81,99 Tłuszcz [g]: 74,72 NKT [g]: 34,26 Węglowodany ogółem [g]: 249,25 W tym cukry [g]: 39,79 Błonnik [g]: 26,50 Sód [mg]: 2422,91	Wartość energetyczna [kcal]: 2056 Białko ogółem [g]: 90,65 Tłuszcz [g]: 90,82 NKT [g]: 35,68 Węglowodany ogółem [g]: 223,18 W tym cukry [g]: 32,07 Błonnik [g]: 23,36 Sód [g]: 2323,59	Wartość energetyczna [kcal]: 1641 Białko ogółem [g]: 68,49 Tłuszcz [g]: 67,42 NKT [g]: 29,68 Węglowodany ogółem [g]: 196,32 W tym cukry [g]: 26,92 Błonnik [g]: 16,92 Sód [g]: 2335,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2801 Białko ogółem [g]: 109,28 Tłuszcz [g]: 134,15 NKT [g]: 49,73 Węglowodany ogółem [g]: 294,99 W tym cukry [g]: 35,78 Błonnik [g]: 30,20 Sód [g]: 3334,07

	WTOREK 17.11.2026					
	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 Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Ogórek 30g Sałata 10g Banan 100g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Banan 100g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g 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 Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Ogórek 30g Sałata 10g Kiwi 80g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g 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 Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Ogórek 30g Sałata 10g Banan 100g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Fasolka po bretońsku 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z filetem i brokułem 400g GLU **(niezaciągane, niezabielane)** Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 200g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Fasolka po bretońsku 300g GLU (G)Ziemniaki 250g 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 wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Sezam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 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 krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Sezam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 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 Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Sezam 2g SEZ
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	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2303 Białko ogółem [g]: 112,07 Tłuszcz [g]: 75,84 NKT [g]: 31,44 Węglowodany ogółem [g]: 303,36 W tym cukry [g]: 55,35 Błonnik [g]: 39,45 Sód [g]: 3272,11	Wartość energetyczna [kcal]: 2077 Białko ogółem [g]: 93,80 Tłuszcz [g]: 77,92 NKT [g]: 33,71 Węglowodany ogółem [g]: 257,70 W tym cukry [g]: 52,54 Błonnik [g]: 24,87 Sód [g]: 3193,12	Wartość energetyczna [kcal]: 1961 Białko ogółem [g]: 90,51 Tłuszcz [g]: 70,11 NKT [g]: 27,20 Węglowodany ogółem [g]: 251,78 W tym cukry [g]: 46,85 Błonnik [g]: 23,68 Sód [mg]: 2821,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2086 Białko ogółem [g]: 94,16 Tłuszcz [g]: 80,28 NKT [g]: 33,83 Węglowodany ogółem [g]: 252,52 W tym cukry [g]: 46,32 Błonnik [g]: 25,42 Sód [g]: 3074,36	Wartość energetyczna [kcal]: 1658 Białko ogółem [g]: 71,64 Tłuszcz [g]: 60,66 NKT [g]: 30,36 Węglowodany ogółem [g]: 214,44 W tym cukry [g]: 49,33 Błonnik [g]: 18,36 Sód [g]: 2675,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2688 Białko ogółem [g]: 125,39 Tłuszcz [g]: 93,72 NKT [g]: 40,41 Węglowodany ogółem [g]: 345,87 W tym cukry [g]: 56,64 Błonnik [g]: 43,17 Sód [g]: 3673,10